58

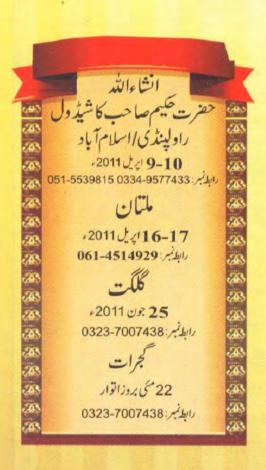
ماہنامہ عبقری ® لاہور

اپریل 2011ء بمطابق جمادی الاولیٰ 1432 ہجری

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

ناممکن روحانی مشکلات

لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- سورۂ بقرہ سے چٹ منگنی پٹ بیاہ
- ڈیپریشن سے نجات کے آزمودہ طریقے
- جمادی الاولیٰ کے مقبول وظائف
- پھلوں اور سبزیوں کے جوس معالج ہیں
- پاؤں کی دیکھ بھال اور آپ کی صحت
- مردوں کی جوانی سدابہار کیسے رہے؟
- واقعی جانوروں کی دعا بددعا لگتی ہے
- آواز کے نکھار کیلئے مفید جڑی بوٹی
- شوگر، بلڈ پریشر اور یرقان کیلئے نہایت مفید نسخہ
- سانس کے ذریعے موٹاپے سے نجات
- مایوس یہ درود شریف ضرور پڑھیں!
- کیا میرا گھر جادو نے برباد کیا؟

عَبْقَرِيّ حِسَانٍ ﴿٧٦﴾ فَبِاَيِّ اٰلَاۤءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿٧٧﴾ القرآن

بیاد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر **10** جلد نمبر **5** اپریل 2011ء بمطابق جمادی اولیٰ 1432 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

(ایڈیٹر) حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی (امریکہ))

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الہٰی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے | اندرون ملک سالانہ 360 روپے بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

عبقری اور حکیم صاحب سے فوری رابطہ کیلئے

الحمدللہ! دفتر ہذا میں عوام کی سہولت کیلئے آٹومیٹک ٹیلیفون ایکسچینج لگادی گئی ہے۔ ٹیلیفون نمبر ملانے کے بعد متعلقہ ایکسٹینشن نمبر ڈائل کریں۔ ایکسٹینشن نمبرز کی ترتیب یہ ہے:۔

1۔تمام ایجنسی ہولڈرز اپنے معاملات کیلئے ایکسٹینشن نمبر 12 ڈائل کریں۔
2۔حکیم صاحب سے ملاقات کا وقت حاصل کرنے کیلئے ایکسٹینشن نمبر 13 ڈائل کریں۔
3۔اپنا آرڈر بک کروانے کیلئے ایکسٹینشن نمبر 15 ڈائل کریں۔
4۔اپنے آرڈر سے متعلقہ شکایات کے سلسلے میں ایکسٹینشن نمبر 16 ڈائل کریں۔
5۔مطلوبہ ایکسٹینشن مصروف ہونے کی صورت میں آپریٹر کا انتظار کریں۔

ٹیلی فون نمبرز: **042-37552384,37597605,37586453**

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہوجائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرمادیں۔ نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر **042-37552384,37597605,37586453** پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔ روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہوجائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے۔ موبائل: **0322-4688313**

E-mail:contact@ubqari.org Website:www.ubqari.org

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

رجسٹریشن نمبر: **RP/6237/L/S/10/1534**

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے، برتن، جوتے، فرنیچر، رضائیاں، کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بلٹی کرادیں شکریہ!

(رقم بھیجنے والے وضاحت کریں کہ زکوۃ ہے یا صدقہ)

خط وکتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" "مرکز روحانیت وامن" 78/3 قرطبہ چوک، نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

فون/ فیکس **042-37552384,37597605,37586453**

محمد طارق محمود ناشر نے اظہار سنز ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا

توبہ سے گناہ معاف ہوجاتے ہیں

حضرت فضالہ بن عبید رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک دن رسول اللہ ﷺ تشریف فرما تھے کہ ایک شخص مسجد میں داخل ہوئے اور نماز پڑھی۔ پھر یہ دعا مانگی ترجمہ: ''اے اللہ میری مغفرت فرمائیے، مجھ پر رحم فرمائیے'' رسول اللہ ﷺ نے نمازی سے ارشاد فرمایا ''تم نے دعا مانگنے میں جلدی کی، جب تم نماز پڑھ کر بیٹھو تو پہلے اللہ تعالیٰ کی شایان شان تعریف کرو اور مجھ پر درود بھیجو پھر دعا مانگو۔

حضرت فضالہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں پھر ایک اور صاحب نے نماز پڑھی انہوں نے اللہ تعالیٰ کی تعریف بیان کی اور نبی کریم ﷺ پر درود بھیجا۔ آپ ﷺ نے ان صاحب سے ارشاد فرمایا: ''اب تم دعا کرو قبول ہوگی۔'' (ترمذی)

حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو یہ ارشاد فرماتے ہوئے سنا: جس شخص سے کوئی گناہ ہوجائے پھر وہ اچھی طرح وضو کرے اور اٹھ کر دو رکعت پڑھے پھر اللہ تعالیٰ سے معافی مانگے تو اللہ تعالیٰ اسے معاف فرمادیتے ہیں۔ اس کے بعد آپ ﷺ نے یہ آیت تلاوت فرمائی۔ ترجمہ: ''اور وہ بندے (جن کا حال یہ ہے) کہ جب ان سے کوئی گناہ ہوجاتا ہے یا کوئی برا کام کرکے وہ اپنے اوپر ظلم کربیٹھتے ہیں تو جلد ہی انہیں اللہ تعالیٰ یاد آجاتے ہیں پھر وہ اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی کے طالب ہوتے ہیں اور بات بھی یہ ہے کہ سوائے اللہ تعالیٰ کے کون گناہوں کو معاف کرسکتا ہے؟ اور برے کام پر وہ اڑتے نہیں اور وہ یقین رکھتے ہیں (کہ توبہ سے گناہ معاف ہوجاتے ہیں۔) **(ابوداؤد)**

جو میں نے دیکھا، سنا اور سوچا

ایڈیٹر کے قلم سے

کچھ تجربات کچھ مشاہدات

عبقری کے گزشتہ رسائل میں سبحان اللہ خان کا عمل یعنی اول و آخر 3 بار درود شریف ایک بار سورۃ فاتحہ اور تین بار سورۃ اخلاص پڑھیں۔ اس عمل پر بندہ نے ایک پورا مضمون تحریر کیا پھر اس کے بعد بے شمار لوگوں نے اس کے تجربات کیے جس نے بھی کسی بھی مقصد کیلئے دن میں کئی بار مسلسل یہ عمل کیا اس کا مقصد جلدی یا کچھ دیر میں ضرور بالضرور ملا ہے۔ آج تک کوئی شخص نامراد نہیں رہا۔ ناممکن ممکن ہوا۔ عمل مختصر لیکن اس کا نفع پہاڑوں سے بھی زیادہ ہے۔ اس طرح انمول خزانہ کے تجربات بھی خوب ملے۔ مدینہ منورہ کی ایک نومسلم صالح اور خوب اللہ تعالیٰ سے تعلق رکھنے والی بہن کا فون آیا کہ میں اپنے وطن انڈیا گئی تو 5 صوبوں میں انمول خزانہ پھیلایا۔ صوبہ دہلی، صوبہ حیدرآباد، صوبہ راجستھان وغیرہ اور وہاں یہ وظیفہ خوب چھپوا کر لوگوں میں دیا جارہا ہے اور مخلوق خدا کو نفع ہورہا ہے۔ ایک صاحب کہنے لگے کہ انمول خزانہ سے میرا وہ مسئلہ حل ہوا کہ ساری دنیا مجھے کہتی تھی کہ میرا مسئلہ کوئی حل نہ کرسکے گا اور دنیا کا کوئی آدمی اس نامراد شخص سے مسئلہ حل نہیں کراسکتا۔ بس میں نے دن رات انمول خزانہ پڑھا اور اسی انمول خزانے کو وسیلہ بنا کر اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا رہا۔ ناممکن ایسے ممکن ہوا کہ وہی شخص خود چل کر آیا اور اس نے کام کردیا۔ کتاب کلونجی کے کرشمات میں کلونجی کا قہوہ ایسے ایسے امراض میں مفید ثابت ہوا ہے کہ عقل انسانی خود حیران ہوتی ہے، کبھی نہ اترنے والے بخار کیلئے، جوڑوں کے درد، دل کے بند والو ہونے کیلئے، جسم کے اکڑاؤ اور کمزوری کیلئے، اعصابی کھچاؤ اور جسمانی فٹنس کیلئے مسلسل تجربات آرہے ہیں۔ اگر بخار اور جسم میں درد ہو تو درود شریف 3 بار، سورۃ فاتحہ، آیت الکرسی اور چاروں قل تین، تین بار پڑھ کر مستقل ہر نماز کے بعد دم کریں لاعلاج امراض تک کو فائدہ ہوتا ہے مکمل شفایابی تک یہ عمل کریں۔ نظر بد کسی کو بار بار لگ جاتی ہو اور کسی عمل سے اترتی نہ ہو تو سورۃ مجادلہ 11 بار عصر کی نماز کے بعد خود یا دوسرا پڑھ کر پلائے۔ 40 دن سے بھی کم عرصے میں نظر ہمیشہ کیلئے اتر جاتی ہے۔ سفر میں یا گھر میں بخار آجائے تو اذان 7 بار، اقامت 7 بار پڑھ کر دم کریں، بخار اتر جائے گا۔ قارئین! ان تجربات کو کرنے کے بعد ان کے نتائج سے ضرور آگاہ کریں۔ آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا۔

دل کا معاملہ ہے

اللہ جل شانہٗ کا ایک نظام ہے کہ ایمان اس کو ملتا ہے جس کے اندر طلب ہوتی ہے حضرت نوحؑ کا بیٹا تھا وہ ایمان والا نہیں تھا اللہ جل شانہٗ نے قرآن میں فرمایا اے میرے نبیؐ! وہ آپؐ کی اہل میں سے نہیں ہے ہاں!! کبھی اس خیال میں نہ رہئے گا۔ حضرت لوطؑ کی بیوی، حضرت ابراہیم کا باپ نافرمانوں میں سے تھے۔ رسول پاک ﷺ کے خاندان بنو ہاشم میں سے بھی چند لوگ مسلمان ہوئے ہیں۔ ارے! ابولہب کی تو وہ محبت بھی نہ بھولیں کہ جب لونڈی دوڑتی ہوئی آئی اور کہا آپ کے بھائی کے ہاں بیٹا ہوا ہے تو اتنا خوش ہوا کہ میرے مرحوم بھائی کا نام زندہ ہو گیا ہے کہا لونڈی جا تو آزاد ہے کیا ابولہب کی یہ محبت کام آئے گی؟ قرآن کہتا ہے تبت یدا ابی لھب ابولہب برباد ہو گیا' اس کی بیوی برباد ہو گئی کیوں؟ اس لیے کہ ایمان نہیں لایا تھا...... ایمان اتنی قیمتی چیز ہے...... ایمان کا بنانا اتنا ضروری ہے...... ایمان کا پانا اتنا ضروری ہے...... ایمان کے لئے کوشش کرنا اتنا ضروری ہے' ایمان پر کتنی کوشش کتنی محنت کی......؟ ایمان کے لئے کتنا وقت لگایا......؟ کتنی جان لگائی......؟ کتنا اللہ سے مانگا......؟ کتنا گڑگڑائے اور پھر ہمیں اس کا کتنا فکر دامن گیر ہوا......؟ آپ یقین جانئے! جان کیلئے میٹھا چھوڑا لیکن ایمان کیلئے گناہ نہ چھوڑا۔ شوگر ہے' کولیسٹرول ہے' یوریا بڑھ گیا ہے...... میں فلاں چیز نہیں کھاتا...... ہنس کے کہتا ہے اب تو سال ہا سال ہو گئے چکھ کے نہیں دیکھا...... کس لئے؟ جان کے لئے۔

ایسے بھولے کہ بھولنا ہی بھول گئے کہ یہ پرہیز کیوں کیا؟

کہنے لگے کہ میں سخت تختے پر سوتا ہوں اس لیے کہ میرا ڈسک کا مسئلہ ہے' احتیاط کرتا ہوں...... میرا فلاں مسئلہ ہے' میں یہ احتیاط کرتا ہوں۔ میں صبح سیر کیلئے جاتا ہوں وہاں کئی لوگوں کو دیکھتا ہوں کوئی الٹا ہو رہا' کوئی سیدھا ہو رہا' سارا نظام جان بنانے کیلئے چل رہا ہے۔ کہتے ہیں رسک نہ لینا' معاملہ دل کا ہے فوراً بائی پاس' انجیو پلاسٹی کرواؤ۔ میں آپ کو دل سے کہہ رہا ہوں' رسک نہ لینا' معاملہ ایمان کا ہے جو کہ دل میں ہوتا ہے۔ خیال کرنا رسک نہ لینا۔ میرے آقا سرور کونین ﷺ نے فرمایا کہ جسم میں ایک لوتھڑا ہے مفہوم ہے اگر وہ ٹھیک ہو جائے تو سارا جسم ٹھیک ہوتا ہے اگر وہ خراب ہو جائے تو سارا جسم خراب ہوتا ہے پوچھا یا رسول اللہ ﷺ! وہ کیا ہے؟ فرمایا خبردار! وہ دل ہے...... وہ دل ہے...... وہ دل ہے...... معاملہ دل کا ہے۔ رسک نہ لینا۔

ایمان کے بقدر موت کی نرمی وسختی

یاد رکھنا! ایمان کے بقدر موت کی نرمی اور سختی آئے گی ایمان کے بقدر موت کے فرشتے بن سنور کر ورنہ خطرناک شکل میں آئیں گے۔ موت کے فرشتے بھی ایمان کے بقدر اپنی شکلیں بدلتے ہیں۔ میں آپ کو حقیقت کہہ رہا ہوں۔ (میری ایک دودھ شریک بہن فوت ہو گئی تھی) جب میں حج سے واپس آیا تو گھر جانے سے پہلے والدین اور بہن کی تربت پر گیا۔ اگلے دن میری ہمشیرہ مجھ سے کہنے لگیں تم بہن کی تربت پر گئے تھے؟ تو میں نے کہا ہاں! میں گیا تھا...... کہنے لگیں وہ میرے خواب میں آئی تھی کہنے لگی اللہ نے میری بخشش کی تھی لیکن ایک معاملے میں میں پکڑی ہوئی تھی کہ میں نے آج تک اپنے آپ کو کسی کے سامنے جھکایا نہیں تھا' میں اپنا سر اونچا رکھتی تھی۔ طارق نے حج سے آ کر دعا کی تو میری بخشش ہو گئی۔ بھئی! مجھ پر فتویٰ نہ لگا دینا' میں تو آپ کو کسی کی بات عرض کر رہا ہوں مجھے تو اپنا پتہ نہیں ہے۔ میں نے کہا ہاں! میں گیا تھا اور اللہ سے دعا کی تھی کہ الٰہی اس کو معاف کر دے۔ تیرے حبیب ﷺ نے فرمایا ہے کہ حاجی کی دعا قبول ہوتی ہے اللہ! میرا وہ حج تو نہیں ہے لیکن تیرے حبیب ﷺ کا فرمان سچا ہے پہلے اپنے والدین کی تربت پر گیا تھا پھر اس کی تربت پر گیا۔ قبر میں معاملہ ایمان کے بقدر ہوگا آپ کو میں دل کی گہرائیوں سے عرض کر رہا ہوں اور فرشتے بھی ایمان کے بقدر اپنی شکلیں سنوار کے یا بگاڑ کے آئیں گے اور اس ایمان کے بنانے میں جو چیز رکاوٹ بنتی ہے وہ یہی بنتی ہے جو میں نے عرض کیا ہے یعنی جھکنا۔

ایمان کی بربادی دو چیزوں سے

ایک دفعہ پہلے بھی میں نے عرض کیا تھا حضرت حاجی امداد اللہ مہاجر مکیؒ شیخ العرب والعجم رحمۃ اللہ علیہ بہت بڑے بزرگ تھے' بڑے صاحب کمال درویش تھے۔ وہ فرماتے تھے آدمی ہمیشہ جب بھی ایمان سے دور ہوا' اعمال سے دور ہوا' اللہ جل شانہٗ کی محبت سے دور ہوا ہے اور گرا ہے تو دو چیزوں کی وجہ سے...... باہ اور جاہ...... ایک خواہشات نفسانی کی وجہ سے اور دوسرا حب جاہ یعنی اپنی انا' میں کچھ ہوں میرا اس سے مقام اونچا ہے' میری کیا حیثیت ہے؟ یا میں گیا تھا انہوں نے مجھے پروٹوکول ہی نہ دیا' توجہ ہی نہیں دی' میرا خیال ہی نہ کیا۔

بس یہ دو چیزیں ایسی ہیں جو بندے کو رب سے دور کر دیتی ہیں اور فرمایا بندہ گرتا چلا جاتا ہے اور اسے اپنے گرنے کا احساس تک نہیں ہوتا۔ ایک اللہ والے فرماتے تھے جو گدھے سے گرتا ہے اس کو احساس ہوتا ہے کہ میں گرا ہوں اور جو کسی اللہ والے کی محفل سے گرتا ہے تو شیطان اس کو احساس بھی نہیں ہونے دیتا اور اس کو احساس اس وقت ہوتا ہے جب آنکھیں بند ہو رہی ہوتی ہیں اور برزخ کی آنکھیں کھل چکی ہوتی ہیں اور موت کے فرشتے سامنے کھڑے ہوتے ہیں اس وقت اس کی آنکھیں کھلتی ہیں جبکہ وقت گزر چکا ہوتا ہے۔ میرے دوستو! اس جگہ بڑے بڑے گر جاتے ہیں کہ میری تو توہین ہو گئی مجھے تو پوچھا ہی نہیں ابھی تین دن کے لئے احباب جمع ہوئے تو ایک صاحب نے مجھے خط لکھا بہت سے لوگوں کی آراء آ رہی ہیں بہت سے خواب بھی آ رہے ہیں لوگوں نے یہاں عجیب خواب بھی دیکھے ہیں ایک شخص نے ایک لفظ لکھا اور بڑا اچھا لکھا۔ کہنے لگے میں تو یہاں ایسے رہا کہ سارے اصحاب کہف ہیں اور میں ان کا کتا ہوں۔ **(جاری ہے)**

درس سے پانے والے

السلام علیکم حکیم صاحب! آپ کے درس کی برکت سے میری زندگی سنور گئی ہے۔ میں درس میں آنے سے پہلے بہت سی بری عادات میں مبتلا تھا جن میں بدنگاہی' سگریٹ نوشی' نماز نہ پڑھنا' جھوٹ' غیبت' چغلی اور اس قسم کی کئی بری عادات مجھ میں تھیں جن کو میں گناہ ہی نہیں سمجھتا تھا اور ان گناہوں کی دلدل میں دھنسا ہوا تھا۔ ایک دن میرا ایک دوست زبردستی جمعرات والے دن آپ کے درس میں لے آیا۔ حکیم صاحب جیسے جیسے میں آپ کا درس سنتا چلا گیا مجھے اپنے گناہوں کا احساس ہوتا گیا کہ میں کیسے کیسے بڑے گناہ صرف معمولی لذت کی خاطر کرتا رہا۔ میں نے اسی دن سے سچی توبہ کی اور آج میں پانچ وقت نماز کیساتھ تہجد بھی باقاعدگی سے ادا کرتا ہوں۔ **(علی' لاہور)**

درس کی سی ڈی اور کیسٹ کے حصول کیلئے تفصیل آخری صفحے پر

ام المومنین حضرت خدیجہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا

فاران ہاشمی لاہور

آنحضرت ﷺ گھر تشریف لائے تو جلال الٰہی سے لبریز تھے۔ آپ ﷺ نے حضرت خدیجہؓ سے تمام واقعہ بیان کیا اور کہا ''مجھ کو ڈر ہے'' حضرت خدیجہؓ نے کہا آپ متردد نہ ہوں خدا آپ کا ساتھ نہ چھوڑے گا کیونکہ آپ صلہ رحمی کرتے ہیں' بے کسوں اور فقیروں کے معاون رہتے ہیں

نام ونسب: خدیجہ نام' ام ہند کنیت' طاہرہ لقب۔ سلسلہ نسب یہ ہے خدیجہ بنت خویلد بن اسد بن عبدالعزیٰ بن قصی' قصی پر پہنچ کر ان کا خاندان رسول اللہ ﷺ کے خاندان سے مل جاتا ہے۔ والدہ کا نام فاطمہ بنت زائدہ تھا اور لوی بن غالب کے دوسرے بیٹے عامر کی اولاد تھی۔ حضرت خدیجہؓ کے والد اپنے قبیلہ میں نہایت معزز شخص تھے مکہ آ کر اقامت کی۔ عبدالدار ابن قصی کے' جو ان کے ابن عم تھے' حلیف بنے اور یہیں فاطمہ بنت زائدہ سے شادی کی ہے جن کے بطن سے عام الفیل سے 15 سال قبل حضرت خدیجہؓ پیدا ہوئیں۔

سن شعور کو پہنچیں تو اپنے پاکیزہ اخلاق کی بناء پر طاہرہ کے لقب سے مشہور ہوئیں۔

تجارت: باپ اور شوہر کے مرجانے کے بعد حضرت خدیجہؓ کو سخت دقت واقع ہوئی ذریعہ معاش تجارت تھی جس کا کوئی نگران نہ تھا۔ تاہم اپنے اعزہ کو معاوضہ دیکر مال تجارت بھیجتی تھیں۔ ایک مرتبہ مال کی روانگی کا وقت آیا تو ابوطالب نے آنحضرت ﷺ سے کہا کہ تم کو خدیجہؓ سے جا کر ملنا چاہیے ان کا مال شام جائے گا۔ بہتر ہوگا کہ تم بھی ساتھ جاتے۔ میرے پاس روپیہ نہیں' ورنہ میں خود تمہارے لیے سرمایہ مہیا کر دیتا۔

رسول اللہ ﷺ کی شہرت امین کے لقب سے تمام مکہ میں تھی اور آپ ﷺ کے حسن معاملت' راست بازی' صدق ودیانت اور پاکیزہ اخلاق کا عام چرچا تھا۔ حضرت خدیجہؓ کو اس گفتگو کی خبر ملی تو فوراً پیغام بھیجا کہ آپ میرا مال تجارت لیکر شام کو جائیں۔ آپ ﷺ نے قبول فرمایا اور مال تجارت لیکر میسرہ (غلام خدیجہؓ) کے ہمراہ بصرہ تشریف لے گئے' اس سال کا نفع سالہائے گزشتہ کے نفع سے دوگنا تھا۔

حضرت خدیجہؓ کا آپ ﷺ سے نکاح

حضرت خدیجہؓ کی دولت وثروت اور شریفانہ اخلاق نے تمام قریش کو اپنا گرویدہ بنالیا تھا اور ہر شخص ان سے نکاح کا خواہاں تھا لیکن کارکنان قضاوقدر کی نظر انتخاب کسی اور پر پڑ چکی تھی۔ آنحضرت ﷺ مال تجارت لیکر شام سے واپس آئے تو حضرت خدیجہؓ نے شادی کا پیغام بھیجا۔ آپ ﷺ نے قبول فرمایا اور شادی کی تاریخ مقرر ہوگئی۔ اس وقت آنحضرت ﷺ 25 سال کے تھے اور حضرت خدیجہؓ کی عمر چالیس برس کی تھی۔ یہ بعثت نبوی ﷺ سے پندرہ سال قبل کا واقعہ ہے۔

اسلام: پندرہ برس کے بعد جب آنحضرت ﷺ پیغمبر ہوئے اور فرائض نبوت کو ادا کرنا چاہا تو سب سے پہلے حضرت خدیجہؓ کو یہ پیغام سنایا' وہ سننے سے پہلے مؤمن تھیں کیونکہ ان سے زیادہ آپ ﷺ کے صدق دعویٰ کا کوئی شخص فیصلہ نہیں کرسکتا تھا۔ حضرت عائشہؓ کہتی ہیں کہ آنحضرت ﷺ پر وحی کی ابتداء رؤیائے صادقہ سے ہوئی۔ آپ ﷺ جو کچھ خواب میں دیکھتے تھے سپیدہ صبح کی طرح نمودار ہوجاتا۔ اس کے بعد آپ ﷺ خلوت گزین ہوگئے چنانچہ کھانے پینے کا سامان لیکر غار حرا تشریف لے جاتے اور وہاں تحنث یعنی عبادت کرتے تھے جب سامان ختم ہوجاتا تو پھر حضرت خدیجہؓ کے پاس تشریف لاتے اور پھر واپس جا کر مراقبہ میں مصروف ہوتے' یہاں تک کہ ایک فرشتہ غیب نظر آیا کہ آپ سے کہہ رہا ہے پڑھ' آپ ﷺ نے فرمایا میں پڑھا لکھا نہیں' اس نے زور سے دبایا' پھر آپ ﷺ کو چھوڑ دیا اور کہا پڑھ تو آپ ﷺ نے فرمایا میں پڑھا لکھا نہیں' پھر اس نے دوبارہ زور سے دبایا اور چھوڑ دیا اور کہا پڑھ' پھر آپ ﷺ نے کہا میں پڑھا لکھا نہیں' اسی طرح تیسری بار دبا کر کہا پڑھ اس خدا کا نام جس نے کائنات کو پیدا کیا' جس نے آدمی کو گوشت کے لوتھڑے سے پیدا کیا۔ پڑھ تیرا خدا کریم ہے۔

آنحضرت ﷺ گھر تشریف لائے تو جلال الٰہی سے لبریز تھے۔ آپ ﷺ نے حضرت خدیجہؓ سے تمام واقعہ بیان کیا اور کہا ''مجھ کو ڈر ہے'' حضرت خدیجہؓ نے کہا آپ متردد نہ ہوں خدا آپ کا ساتھ نہ چھوڑے گا کیونکہ آپ صلہ رحمی کرتے ہیں' بے کسوں اور فقیروں کے معاون رہتے ہیں' مہمان نوازی اور مصائب میں حق کی حمایت کرتے ہیں' پھر وہ آپ کو اپنے چچازاد بھائی ورقہ بن نوفل کے پاس لے گئیں جو مذہباً نصرانی تھے عبرانی زبان جانتے تھے اور عبرانی زبان میں انجیل لکھا کرتے تھے اب وہ بوڑھے اور نابینا ہوگئے تھے' حضرت خدیجہؓ نے کہا کہ اپنے بھتیجے (آنحضرت ﷺ) کی باتیں سنو۔ بولے ابن الاخ تم نے کیا دیکھا؟ آنحضرت ﷺ نے واقعہ کی کیفیت بیان کی تو کہا یہ وہی ناموس ہے جو موسیٰ پر اترا تھا' کاش مجھ میں اس وقت قوت ہوتی اور زندہ رہتا جب آپ کی قوم آپ کو شہر بدر کرے گی۔ آنحضرت ﷺ نے پوچھا کہ کیا یہ لوگ مجھے نکال دیں گے؟ ورقہ نے جواب دیا ہاں۔ جو کچھ آپ ﷺ پر نازل ہوا جب کسی پر نازل ہوتا ہے تو دنیا اس کی دشمن ہوجاتی ہے اور اگر میں اس وقت تک زندہ رہا تو تمہاری وزنی مدد کروں گا۔ اس کے بعد ورقہ کا بہت جلد انتقال ہوگیا اور وحی کچھ دنوں کیلئے رک گئی۔

اس وقت تک نماز پنجگانہ فرض نہ تھی' آنحضرت ﷺ نوافل پڑھا کرتے تھے حضرت خدیجہؓ بھی آپ کے ساتھ نوافل میں شرکت کرتی تھیں۔ ابن سعد کہتے ہیں آنحضرت ﷺ اور خدیجہؓ ایک عرصہ تک خفیہ طور پر نماز پڑھتے رہے۔

حضرت خدیجہؓ نے صرف نبوت کی تصدیق ہی نہیں کی بلکہ آغاز اسلام میں آنحضرت ﷺ کی سب سے بڑی معین ومددگار ثابت ہوئیں آنحضرت ﷺ کو جو چند سال تک کفار مکہ اذیت دیتے ہوئے ہچکچاتے تھے اس میں بڑی حد تک حضرت خدیجہؓ کا اثر کام کر رہا تھا اوپر گزر چکا ہے کہ آغاز نبوت میں جب آپ ﷺ کی زبان سے یہ الفاظ نکلے کہ مجھ کو ڈر ہے تو انہوں نے کہا کہ آپ ﷺ متردد نہ ہوں خدا آپ ﷺ کا ساتھ نہ چھوڑے گا۔ جب مشرکین نے آپ ﷺ کو طرح طرح کی اذیتیں پہنچائیں تو حضرت خدیجہؓ نے آپ ﷺ کو تسلی اور تشفی دی۔

وفات: حضرت خدیجہؓ نکاح کے بعد پچیس برس تک زندہ رہیں اور گیارہ رمضان ہجرت سے تین سال قبل انتقال فرمایا۔ اس وقت آپؓ کی عمر 64 سال 6 ماہ کی تھی۔ آنحضرت ﷺ خود ان کی قبر میں اترے اور اپنی سب سے بڑی غمگسار کو داعی اجل کے سپرد کیا۔ حضرت ابراہیمؑ کے سوا آنحضرت ﷺ کی تمام اولاد ان ہی سے پیدا ہوئی۔

حضرت خدیجہؓ وہ مقدس خاتون ہیں جنہوں نے نبوت سے پہلے بت پرستی چھوڑ دی تھی۔ آنحضرت ﷺ سے ان کو جو محبت تھی وہ اس سے ظاہر ہے کہ باوجود اس تمول اور اس دولت وثروت کے جوان کو حاصل تھی حضور ﷺ کی خدمت خود کرتی تھیں۔ ایک مرتبہ حضرت جبرائیلؑ نے آنحضرت ﷺ سے عرض کی کہ حضرت خدیجہؓ برتن میں کچھ لارہی ہیں' آپ ﷺ ان کو خدا کا اور میرا اسلام پہنچا دیجئے۔ آنحضرت ﷺ کو بھی حضرت خدیجہؓ سے بے انتہا محبت تھی آپ ﷺ نے ان کی زندگی تک دوسری شادی نہیں کی ان کی وفات کے بعد آپ ﷺ کا معمول تھا کہ جب گھر میں کوئی جانور ذبح ہوتا تو آپ ڈھونڈ ڈھونڈ کر ان کی سہیلیوں کے پاس گوشت بھجواتے تھے۔ حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ گو میں نے خدیجہؓ کو نہیں دیکھا لیکن مجھ کو جس قدر ان پر رشک آتا تھا کسی اور پر نہیں آتا تھا جس کی وجہ یہ تھی کہ آنحضرت ﷺ ہمیشہ ان کا ذکر کیا کرتے تھے۔

بچے کی طبیعت میں اعتدال کی اہمیت

کلثوم بانو، اسلام آباد

سوال یہ ہے کہ یہ کام کیسے کیا جائے؟ والدین اپنے بچوں کو ان دونوں غلط طریقوں سے یعنی انتہائی سختی اور انتہائی نرمی سے کیسے بچائیں؟ اس کوشش میں کون سا فلسفہ کارآمد رہے گا؟ ہمارا مقصد یہ ہے کہ بچے کا حوصلہ پست کیے بغیر اس کی مرضی کو صحیح سمت میں موڑا جائے

والدین اور بچوں کے تعلقات آج کل جس طرح سے الجھے ہوئے ہیں اتنے شاید پہلے کبھی نہ رہے ہوں گے بعض والدین نے تو بچوں کو بالکل بے لگام چھوڑ دیا ہے اور بعض ان پر غلاموں اور قیدیوں کی طرح سے ظلم وستم کر رہے ہیں۔ امریکہ جو آج انتہائی ترقی یافتہ ملک مانا جاتا ہے وہاں یہ حال ہے کہ خود امریکہ کے دانشور ان مظالم سے نالاں ہو رہے ہیں جو والدین اپنے بچوں پر کرتے ہیں اکثر اوقات انتہائی احتیاط کے باوجود بچوں پر سختی ہو جاتی ہے صبر وتحمل کی تلقین کرنا بڑا آسان ہے لیکن خود اس پر عمل کرنا بڑا دشوار ہوتا ہے اور یہاں پر اسی چیز کی شدید ضرورت ہے۔ بچوں کو مہلت اور موقع دینا چاہیے تاکہ ان کی نشوونما ہو سکے اور وہ محبت کرنا سیکھ سکیں۔ اس میں شک نہیں کہ بعض مواقع ایسے بھی آجاتے ہیں جب والدین کیلئے سختی کرنا ناگزیر ہو جاتا ہے۔

ان خطرات کو مارگریٹ اور ویلارڈ بیچر نے اپنی کتاب میں بڑی خوبصورتی سے پیش کیا ہے۔ انہوں نے لکھا ہے کہ پرانے زمانے میں والدین کی حیثیت آقا کی ہوتی تھی اور بچے ان کے غلام ہوتے تھے۔ آج والدین غلام بن گئے ہیں اور بچے آقا بن گئے ہیں۔ آقا اور غلام کے درمیان کسی قسم کا تعاون نہیں ہے لہٰذا اعتدال پسندی کا فقدان ہے بچوں پر انتہائی سختی سے پابندیاں عائد کرنا بھی درست نہیں اور ان کو ہر بات کیلئے بالکل آزاد چھوڑ دینا بھی غلط ہے کیونکہ ان دونوں طریقوں سے بچوں میں خود اعتمادی نہیں پیدا ہوتی جن بچوں کو نہایت سختی سے پالا جاتا ہے وہ یا تو بالکل نکمے ہو جاتے ہیں یا پھر خودسر ہو کر اپنے اردگرد کے لوگوں سے لڑتے رہتے ہیں اور آخرکار اپنی زندگی کو برباد کر ڈالتے ہیں لیکن جو بچے صرف اپنی مرضی کے علاوہ اور کسی کی بات نہیں مانتے وہ خود اپنی خواہشات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بہرصورت وہ غلام ہی ہوتے ہیں اول الذکر ان لوگوں کے غلام ہوتے ہیں جو ان پر حکم چلاتے ہیں اور مؤخر الذکر اپنی خواہشات کے غلام ہوتے ہیں۔ ان دونوں اقسام کے بچوں میں یہ صلاحیت نہیں ہوتی کہ وہ معاشرے کو کسی اچھی بنیاد پر قائم کر سکیں۔ اگر کچی شاخ کو اس طرح سے موڑ دیا جائے کہ درخت دونوں غلط سمتوں میں ٹیڑھا نہ ہو تو زندگی بھر کی پریشانی سے بچا جا سکتا ہے۔

سوال یہ ہے کہ یہ کام کیسے کیا جائے؟ والدین اپنے بچوں کو ان دونوں غلط طریقوں سے یعنی انتہائی سختی اور انتہائی نرمی سے کیسے بچائیں؟ اس کوشش میں کون سا فلسفہ کارآمد رہے گا؟ ہمارا مقصد یہ ہے کہ بچے کا حوصلہ پست کیے بغیر اس کی مرضی کو صحیح سمت میں موڑا جائے۔ اس کیلئے ہم کو مرضی ''اور حوصلہ'' کا فرق سمجھنا چاہیے۔ انسانی شخصیت میں بچے کی مرضی ایک بڑی مؤثر قوت ہے۔ یہ عقل کی ان چند چیزوں میں سے ہے جو پیدائش ہی کے وقت پوری قوت کے ساتھ آجاتی ہے بچپن کے بارے میں جو تحقیقات کی گئی ہیں انہیں نفسیات کے ایک مشہور رسالے ''سائیکولوجی ٹوڈے'' میں اس طرح سے بیان کیا گیا ہے کہ بچہ اپنے آپ کو اس وقت پہچاننے لگتا ہے جب اسے اس حقیقت کو بیان کرنے کیلئے بولنا بھی نہیں آتا۔ وہ عملاً اپنے ماحول پر خاص کر اپنے والدین پر قابو حاصل کرنے کی کوشش لگتا ہے۔

جو بچہ اپنی مرضی کا مالک ہے اس کے والدین کیلئے یہ سائنٹیفک انکشاف کوئی نئی بات نہیں' کیونکہ وہ رات رات بھر اسے گلے سے لگائے ٹہلتے رہتے ہیں اور ننھے سے ڈکٹیٹر کا ہر حکم بجالاتے ہیں۔ بعد میں ایک سرکش بچہ خفا ہو کر ایک طرح سے اپنی سانس بھی روک سکتا ہے کہ بیہوش ہو جائے جن لوگوں نے اس قسم کی سرکشی دیکھی ہے وہ سکتے کے عالم میں رہ گئے ہیں۔ حال ہی میں ایک تین سالہ بچے نے یہ کہہ کر اپنی ماں کی بات ماننے سے انکار کر دیا کہ نہیں جانتی تم صرف میری ماں ہو؟ ایک دوسری ماں نے اپنے تین سالہ بچے کے بارے میں بتایا کہ جب وہ اسے کچھ کھلانے چلی تو بچے نے انکار کر دیا اور مقابلے پر آمادہ ہو گیا۔ ماں نے جب اصرار کیا تو وہ اتنا خفا ہو گیا کہ اس نے دو روز تک کچھ بھی نہ کھایا چنانچہ کمزور ہو گیا لیکن اس کے باوجود اپنی بات پر اڑا رہا۔ ماں بے چاری پریشان ہو گئی اور اسے خجالت بھی محسوس ہوئی آخرکار مجبور ہو کر باپ نے بچے کو گھور کر دیکھا اور کہا کہ اگر اب کھانے سے انکار کرو گے تو اب تمہاری پٹائی ہو گی یہ ترکیب کارگر ثابت ہوئی اور مقابلہ ختم ہوا۔ بچے نے ہتھیار ڈال دیئے اور جس چیز پر بھی ہاتھ پڑا اسے کھانے لگا۔

یہاں پر ایک اور سوال یہ درپیش ہوتا ہے کہ بچوں کی اس طرح کی سرکشی کا تذکرہ اتنا کم کیوں کیا گیا ہے؟ شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ بچوں کو عام طور پر فرشتہ صفات تصور کیا جاتا ہے۔ لہٰذا اس قسم کی خامیوں کا تذکرہ مناسب نہیں سمجھا گیا۔

مرضی نازک اور کمزور نہیں ہوتی جس بچے کے حوصلے پر مخمل کا غلاف چڑھا دیا جاتا ہے وہ بھی اکثر اپنی مرضی کے سامنے فولاد ثابت ہوتا ہے۔ لہٰذا وہ خود اپنے لیے اور دوسروں کیلئے ایک خطرہ بنا رہتا ہے۔ اسی قسم کا آدمی پل پر سے چھلانگ مارنے کی دھمکی دیتا ہے اور پورا شہر اس کی جان بچانے کی کوشش کرتا ہے۔ ہمارے خیال میں مرضی ایک لچکدار چیز ہے۔ اسے ڈھالا جا سکتا ہے اور ڈھالا جانا بھی چاہیے۔ اس کے ساتھ اسے صیقل بھی کرنا چاہیے تاکہ بچہ ہمارے خودغرضانہ مقاصد کیلئے محض مشین بن کر نہ رہ جائے بلکہ اس میں یہ صلاحیت پیدا ہو کہ اپنے رجحانات کو قابو میں رکھ سکے اور اپنی آئندہ زندگی میں نظم وضبط پیدا کر سکے۔ والدین کی حیثیت سے ہم پر یہ فرض عائد ہوتا ہے کہ بچے کی مرضی کو صحیح طور پر ڈھالیں۔

مرضی کے مقابلے میں حوصلہ کمزور ہوتا ہے

بچے کا حوصلہ اس کی مرضی کے مقابلے میں بے حد کمزور ہوتا ہے۔ وہ ایک ایسے نازک پھول کی طرح ہوتا ہے جس کو بڑی آسانی سے توڑ کر پامال کیا جا سکتا ہے حوصلے کا تعلق ہوتا ہے ذاتی قدروقیمت سے۔

انسانی فطرت میں یہ خصوصیت بڑی نازک ہوتی ہے اگر آدمی کا مذاق اڑایا جائے' اسے مسترد کیا جائے تو حوصلہ مجروح ہو جاتا ہے۔ اب یہاں پر پھر ایک سوال یہ اٹھ کھڑا ہوتا ہے کہ آخر کون سی ترکیب اختیار کی جائے کہ حوصلہ بھی برقرار رہے اور مرضی کو بھی ڈھال لیا جائے؟ یہ کام معقول حدبندی کے ذریعہ سے پائے تکمیل کو پہنچ سکتا ہے اور یہ حدبندی محبت کے ذریعہ سے کی جانی چاہیے بچے کو یہ احساس کبھی نہ دلایا جائے کہ وہ بے کار یا فضول ہے یا بے وقوف اور بدصورت ہے یا وہ گھر والوں کیلئے ایک بوجھ ہے۔ بچے کی قدروقیمت پر اگر اس طرح کا کوئی حملہ کیا جاتا ہے تو وہ بڑا تباہ کن ہوتا ہے۔ بچے کو کبھی یہ نہ کہنا چاہیے کہ تم کتنے گدھے ہو' یا یہ کہ تم اپنی بہن کی طرح اول کیوں نہیں آتے؟' یا یہ کہ جس دن سے تم پیدا ہوئے ہو ہم سب کیلئے ایک مصیبت بنے ہوئے ہو۔

اس بات کو ایک بار پھر نوٹ کر لیجئے۔ بچے کے حوصلے کو پست کیے بغیر اس کی مرضی کی تشکیل کرنا ہمارا مقصد ہے۔

سورۂ بقرہ سے چٹ منگنی پٹ بیاہ

مسز ارشد حسین، مدینہ منورہ

اس رات ہم نے مسنون طریقے سے استخارہ کیا مگر کچھ بھی سمجھ میں نہ آیا۔ جمعہ کی نماز کے بعد لڑکے نے پھر ہم سے جواب مانگا تو اچانک ہی میرے منہ سے نکلا کہ بیٹے میں بیٹی کی ولی نہیں ہوں اس کے بھائی فیصلہ کریں گے تو اس بات پروہ بہت ہی خوش ہوا۔

پچھلے سال میرے شوہر کا اللہ کے حکم سے انتقال ہوا تو میری ایک بیٹی کی شادی نہیں ہوئی تھی باقی سب بچوں کی اللہ کے فضل سے شادیاں ہو چکی تھیں۔ اس وقت میرے دو بیٹے ریاض سعودی عرب میں تھے۔ انہوں نے اپنے چھوٹے بھائی اس کی اہلیہ مجھے اور بہن کو بھی وہاں بلوالیا۔ ریاض پہنچنے کے کوئی دس بارہ دن بعد ہم سب بیٹھے ہوئے تھے کہ میرے چھوٹے لڑکے نے کہا کہ میں نے پڑھا ہے کہ سورۂ بقرہ ہر چیز کا اول و آخری اور حتمی علاج ہے اب جو بھی اگر جادو جنات اور بندش وغیرہ ہوئی تو اسی سے دور ہوگی۔ ہم سب کو یہی پڑھنا چاہیے۔ میری بیٹی کے اوپر اس بات کا ایسا اثر ہوا کہ اس نے اور ہم سب نے سورۂ بقرہ پڑھنی شروع کردی۔ ابھی کوئی دو مہینے ہی گزرے تھے کہ ایک دن میرے بڑے لڑکے کے ایک دوست نے ایک رشتہ بتایا کہ لڑکا یہی ایک شہر کی یونیورسٹی میں لیکچرار ہے اور ایم فل کیا ہوا ہے۔ وہ خود آپ کے گھر آئے گا اور اگر آپ سب نے ایک دوسرے کو پسند کرلیا تو وہ بہت جلد شادی کرنا چاہتا ہے۔

اسی ہفتے جمعرات کو لڑکا اپنے ایک دوست کے ساتھ ہمارے گھر آیا۔ میں نے بھی پردے میں اس سے بات کی۔ اللہ کی شان کہ اس کا ہمارے یہاں ایسا دل ٹکا کہ وہ میری موجودگی میں بیٹی کو صرف ایک نظر دیکھنے کے بعد ہی خود رشتہ پر راضی ہوگیا اور کہا کہ آپ سب مجھے اپنا جواب دیں اب ہم سب حیران کہ ایک دن میں کیا کریں۔ میں نے اس سے کہا کہ بیٹا آپ استخارہ کرلیں تو اس نے کہا کہ میں استخارہ کرکے آیا ہوں۔ لڑکے کی والدہ اور دو چھوٹے بھائی پاکستان میں ہوتے ہیں۔ رات کو وہ دونوں ہمارے ہی گھر رک گئے کہ اگلے دن جواب لیکر ہی جائینگے۔

اب ہم ماں بیٹا بیٹھے تو میرا چھوٹا لڑکا کہنے لگا کہ استخارہ کرلیں اور ایک حدیث کا مفہوم میں آپ کو بتاتا ہوں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے کہ اگر کوئی شخص خود چل کر تمہارے گھر آئے اور تم اس کے دین اور اخلاق سے راضی ہو تو پھر نکاح میں دیر نہ کرو ورنہ زمین میں فتنہ پھیلے گا۔

اس رات ہم نے مسنون طریقے سے استخارہ کیا مگر کچھ بھی سمجھ میں نہ آیا۔ جمعہ کی نماز کے بعد لڑکے نے پھر ہم سے جواب مانگا تو اچانک ہی میرے منہ سے نکلا کہ بیٹے میں بیٹی کی ولی نہیں ہوں اس کے بھائی فیصلہ کریں گے تو اس بات پر وہ بہت ہی خوش ہوا۔ میرے دو لڑکے بہت ہچکچا رہے تھے کہ نہ تو یہاں کچھ معلوم کیا نہ پاکستان میں بس ان کے (لڑکے کے) بہن بہنوئی سے بات کی ہے۔ ادھر پاکستان سے بھی میری والدہ و بھائی کہ فون آئے کہ تم لوگ اچھی طرح معلومات کرالو۔ اللہ پاک کی مرضی تھی کہ میرا چھوٹا لڑکا کہنے لگا کہ ہاں کریں اور بھائی (لڑکے) کو یکسو کریں۔

اب جب ہم نے ہاں کی تو لڑکے نے کہا کہ میں آج سے ٹھیک دس دن بعد شادی کرونگا۔ والدہ تو میری آ نہیں سکتیں، بہن بہنوئی اور میرے دو تین یونیورسٹی کے ساتھی ہونگے۔

وہ دونوں دوست تو خوشی خوشی رخصت ہوگئے اب ہم حیران کہ کیا کریں۔ جانے سے پہلے لڑکے نے ہم سے کہا کہ میں بالکل جہیز نہیں لوں گا اور نہ ہی کوئی اور رسم ہوگی۔ اس پر میرے بڑے لڑکے نے کہا کہ ہماری بہن کا جو سامان ہمارے والد صاحب خود اپنے ہاتھ سے خرید کر پیک کرچکے تھے وہ تو ہم دینگے۔ وہ بھی ضرورت کا گھریلو سامان ہے کوئی فالتو کی چیز نہیں ہے۔

دوسرے دن میں نے بچوں سے کہا کہ میری دلی خواہش ہے کہ نکاح مسجد نبوی ﷺ میں اور رخصتی مدینہ منورہ میں ہو۔ لڑکے سے بات کی گئی تو وہ بہت زیادہ خوش اور راضی ہوا۔ جمعرات کو بہن کا فون آیا کہ ہمارا ویزہ لگ گیا ہے ہم لوگ اتوار کو مدینہ منورہ پہنچ رہے ہیں۔ اتوار کو میرے دونوں بڑے لڑکے مع اپنے اہل وعیال کے ہمارے پاس پہنچ گئے۔ شام کو لڑکے کی بہن بہنوئی بھی پہنچ گئے۔ مغرب سے پہلے لڑکا بھی اپنے دو عدد ساتھیوں کے ساتھ پہنچ گیا۔ تھوڑی دیر بعد نکاح ہوا اور عشاء کے بعد ہم نے ایک چھوٹا سا ڈنر دیا جس میں نکاح خوان ان کی فیملی اور ہمارے عزیز و اقارب تھے۔ اسی رات رخصتی بھی ہوگئی۔ ایک دن بعد بالکل سنت کے مطابق ایسا ولیمہ ہوا کہ اس میں صرف میرا بڑا لڑکا اور اس کے بیوی بچے شریک ہوئے۔ مجھے پکا یقین ہے کہ اللہ پاک نے اپنے کلام کی برکت سے یہ شادی بالکل سنت کے مطابق کروائی۔

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

قسط نمبر 58

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں انکا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

حضرت عمرؓ کا ایک غلام عیسائی تھا اس کو وہ اسلام قبول کرنے کی ترغیب تو دیتے مگر اس پر کبھی دباؤ نہیں ڈالا، فرماتے کہ مذہب میں زبردستی نہیں، غلام ان کی زندگی میں عیسائی ہی رہا۔

حضرت عمرؓ نے اپنے عمال اور لشکریوں میں اسلام کی سچی تعلیمات کی ایسی روح پھونک دی تھی کہ ان کے خوف خدا، اتباع سنت، تقویٰ، زہد، تواضع، خدمت گزاری، خلق، مہمان نوازی، راست بازی، عدل، ترحم، مساوات، مخالفین سے حسن سلوک سے متاثر ہوکر مفتوحہ ممالک کے غیر مسلم خود بخود اسلام قبول کرتے چلے گئے۔

شام میں اسلامی لشکر پہنچا تو رومیوں کے سفیر جارج نے اسلام قبول کرلیا۔ مصر کے شہر شطاء کا رئیس دو ہزار آدمیوں کے ساتھ مشرف بہ اسلام ہوا۔ دمشق میں وہاں کا بشپ حضرت خالد بن ولیدؓ کے سامنے آکر مسلمان ہوا۔ جلولہ کی فتح کے بعد یہاں کے امراء ورؤسا خود اسلام لے آئے۔ قادسیہ کے معرکہ کے بعد ایران کا شاہی رسالہ چار ہزار لشکریوں کے ساتھ مسلمان ہوگیا۔ یزدگرد کے بعض فوجی افسر مسلمان ہوئے تو سیابچہ، زط اور اندغار جیسی قومیں بھی اسلام لے آئیں۔ مصر کے بعض قصبے کے لوگ بھی مسلمان ہوئے۔ دمیاط کی فتح کے بعد بقارہ سے لے کر عسقلان تک پوری آبادی مسلمان ہوگئی اور پھر اس حقیقت سے کون انکار کرسکتا ہے کہ عراق، شام، مصر اور ایران کے سارے علاقے کی آبادی رفتہ رفتہ اسلام اس طرح قبول کرتی گئی کہ ان میں مسلمانوں کی اکثریت بڑھتی گئی اور وہ اسلامی ممالک کہلانے لگے۔ یہاں مسلمان اپنے روادارانہ کردار کا اعلیٰ نمونہ پیش نہ کرتے تو ان کا اسلام کی طرف مائل ہونا کیسے ممکن تھا تھوڑے سے لوگوں پر تو جبر اور دباؤ ڈالا جاسکتا ہے مگر پورے علاقے کو زور اور جبر دستی سے کسی مذہب کی طرف مائل کرنا انسانی فطرت کے سراسر خلاف ہے۔

ڈیپریشن سے نجات کے آزمودہ طریقے

عائشہ ذوالفقار

آپ جتنا بھی خود کو دباؤ میں محسوس کریں ایک صحتمند کھانا آپ کی پریشانی کو دور کردیتا ہے۔ کہتے ہیں کہ بادشاہ کی طرح ناشتہ کرو‘ امیر کی طرح دوپہر کا کھانا کھاؤ اور فقیر کی طرح رات کا کھانا کھاؤ...... آج کل نہار منہ کافی یا چائے پینے کا رواج ہے۔ یاد رکھیں یہ آپ کے اندرونی نظام کو خراب کردیتا ہے

آج کل کی مشینی زندگی میں ڈیپریشن ایک عام مرض ہے کیونکہ ہمارے اعصاب روزمرہ کے مسائل سے نمٹتے نمٹتے بسا اوقات اتنے تھک جاتے ہیں کہ ہم سکون کی تلاش میں پریشان رہتے ہیں اور سکون نام کی شے ڈھونڈتے ڈھونڈتے مزید پریشانیوں کا شکار ہوجاتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر اختلاج قلب نروس بریک ڈاؤن اس پرشور زندگی کے تحفے ہیں۔

اکثر خواتین انہیں نظر انداز کردیتی ہیں۔ بیماریاں بڑھنے کی صورت میں ڈاکٹر کے پاس جاتی ہیں۔ ڈاکٹر جو ادویات تجویز کرتے ہیں وہ چند دن تو اثر ضرور دکھاتی ہیں لیکن جڑ سے بیماریاں ختم نہیں ہوسکتیں۔ اپنی سب سے بڑی معالج آپ خود ہیں۔ جس طرح مشین کو تیل دیتے رہو تو وہ ٹھیک رہتی ہے اسی طرح بروقت علاج اور پرہیز ہمیں بہتر اور صحت مند زندگی عطا کرتا ہے۔ البتہ یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ اپنے مسائل حل کرنے اور ان کے علاج کیلئے ایسا انداز زندگی اپنائیں جو وقتی طور پر نہیں بلکہ ساری زندگی آپ کو پرسکون اور صحتمند رکھ سکے۔ اس کیلئے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں اور خوش رہیں۔

مصروفیات کے باوجود اپنے لیے وقت نکالیں۔ ایک عادت کو معمول بنالیں وہ یہ کہ کاموں سے فارغ ہونے کے بعد ایک کرسی پر اطمینان سے بیٹھیں۔ اس کی پشت پر سر ٹکائیں‘ ٹانگیں ڈھیلی چھوڑ دیں اور ناک سے سانس لے کر منہ سے نکالیں۔ تمام تر توجہ سانس کے آنے جانے پر رکھیں۔ یہ عمل دس بیس منٹ تک کریں۔ رفتہ رفتہ آپ خود محسوس کریں گی کہ اس طرح آپ کو سکون مل رہا ہے۔ یاد رکھیں...... تھکن کا حل سونا نہیں ہے کیونکہ آنکھ کھلنے پر بھی تھکن محسوس ہوسکتی ہے۔

رات کو کم از کم سات آٹھ گھنٹے ضرور سوئیں اور اگر نہ سوسکیں تو دن میں آدھا یا ایک گھنٹہ ضرور سوئیں۔ آپ نے دیکھا اور سنا بھی ہوگا کہ خوبصورت‘ سمارٹ خواتین بھرپور نیند لیتی ہیں۔ دوپہر کو سونے کی عادت ہوتی ہے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ نیند میں کمی ہوجاتی ہے۔ اس لیے پریشان ہونے کی قطعی ضرورت نہیں ویسے بھی سات آٹھ گھنٹے سونا صحت کیلئے اچھا ہوتا ہے لیکن کبھی تو لیٹتے ہی نیند آجاتی ہے کبھی پہروں کروٹیں بدلتے رہو تو نیند نہیں آتی۔ یہ ایک فطری عمل ہے اپنے آپ کو زبردستی نہ سلائیں۔ نیند نہیں آرہی تو مطالعہ کریں۔ پڑھتے پڑھتے نیند آجائے گی۔

یہ غور کریں کہ آپ جس کمرے میں بستر پر ہیں وہاں آپ کی کتنی مرتبہ آنکھ کھلی ہے۔ کمرے میں کسی کی آہٹ سے آپ کی آنکھ کھل جاتی ہے۔ آپ سونا بھی چاہتی ہیں لیکن نیند نہیں آتی‘ مکمل اور پرسکون نیند۔

صحت مند غذا پریشانی دور کرتی ہے

آپ جتنا بھی خود کو دباؤ میں محسوس کریں ایک صحتمند کھانا آپ کی پریشانی کو دور کردیتا ہے۔ کہتے ہیں کہ بادشاہ کی طرح ناشتہ کرو‘ امیر کی طرح دوپہر کا کھانا کھاؤ اور فقیر کی طرح رات کا کھانا کھاؤ...... آج کل نہار منہ کافی یا چائے پینے کا رواج ہے۔ یاد رکھیں یہ آپ کے اندرونی نظام کو خراب کردیتا ہے۔

صبح جلدی اٹھیں اور پرسکون فضا میں ناشتہ کریں۔ اس طرح پورا دن خوشگوار گزرے گا۔ ناشتہ دن کا اہم کھانا ہے اس لیے ناشتہ ضرور کریں۔ ناشتہ میں انڈا‘ ڈبل روٹی اور دودھ کی لسی‘ پنیر وغیرہ ضرور کھائیں۔ چینی کی جگہ شہد استعمال کریں۔ تلے ہوئے کھانوں‘ ڈبے کے کھانوں‘ چربی والا گوشت اور تیل گھی کے کھانوں سے پرہیز کریں۔ دکانوں سے ملنے والے جوس نہ پئیں بلکہ گھر میں بنائیں۔

کافی‘ چائے‘ زیادہ نمک اور بغیر ابلا ہوا پانی صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔ اسے کم سے کم استعمال کریں۔

ادویات اور نشہ آور چیزوں کا استعمال

پان چھالیہ کا استعمال بڑھتا جارہا ہے لیکن یہ چیزیں وقت سے پہلے بوڑھا کردیتی ہیں جلد جھلسنے لگتی ہے۔ بال گرنے لگتے ہیں اور آنکھیں اپنی چمک کھودیتی ہیں۔ ان سے گریز کریں۔ نیز نیند کی گولیوں کا بھی خود کو عادی نہ بنائیں۔ خود کو پرسکون رکھنے کیلئے ان تمام چیزوں میں سہارا تلاش نہ کریں کیونکہ یہ بڑی بیماریوں کی جنم دیتی ہیں۔

ایک صحت مند جسم کیلئے ورزش انتہائی ضروری ہے۔ اس سے انسان فٹ رہتا ہے۔ دماغ پر کم بوجھ رہتا ہے۔ جسم کے اعضاء اور پٹھوں کے کھنچاؤ سے سکون محسوس ہوتا ہے۔ ورزش کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ آپ متناسب جسم کی مالک ہوسکتی ہیں۔

زندگی کو پرسکون رکھنے کیلئے ذات کا پراعتماد ہونا ضروری ہے۔ خود کو کبھی خوبصورتی یا دولت کی کمی کی وجہ سے کمتر نہ جانیں۔ یہ ایک بری عادت ہے جو آپ کی صحت کی دشمن ہے۔ آپ اپنی ذات پر اعتماد کرکے خود کو منوا سکتی ہیں۔ لہٰذا اس بات پر کڑھنا چھوڑ دیں کہ میری ساتھی بہت اچھی ہے اور میں نہیں۔ یقیناً آپ میں بھی ایسی کوئی خوبی ضرور ہوگی بس اسے شناخت کرنا آپ کا کام ہے پھر یقیناً آپ بھی کسی سے کم نہیں یہ کچھ زندگی گزارنے کے انداز ہیں۔ اگر آپ ان پر عمل پیرا ہوں گی تو اس میں کوئی شک نہیں کہ آپ زندگی جیسی نعمت سے مکمل لطف اندوز ہوں۔

کسی بھی قسم کا درد ہو تو......

جسم میں درد ہو یعنی ٹانگوں اور پسلیوں میں درد ہو تو یہ عمل کرنے سے اللہ رب العزت شفاء دیتے ہیں۔ انشاء اللہ چھری ہاتھ میں لے کر اول درود شریف گیارہ بار پڑھتے جائیں۔ درد والی جگہ پر پھیرتے جائیں۔ دم کرتے جائیں۔ درود شریف کے بعد تین مرتبہ سورۂ فاتحہ‘ تین مرتبہ آیت الکرسی‘ تین مرتبہ سورۃ الناس اس طرح پڑھیں کہ قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ تاس تاس تاس۔ مَلِكِ النَّاسِ تاس تاس۔ اِلٰهِ النَّاسِ تاس تاس۔ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ تاس تاس۔ الَّذِيْ يُوَسْوِسُ فِيْ صُدُوْرِ النَّاسِ تاس تاس تاس۔ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ تاس تاس اسی طرح تین مرتبہ پوری سورۃ پڑھیں۔ پھر آخر میں گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں انشاء اللہ درد ختم ہوجائیگا۔

شدید سر درد کیلئے مجرب روحانی عمل

سر میں شدید درد ہو تو یہ عمل کریں انشاء اللہ تیسرے دم پر سر کا درد ختم ہوجائیگا۔ اول آخر درود شریف 7 مرتبہ وَاِذَا بَطَشْتُمْ بَطَشْتُمْ جَبَّارِيْنَ (الشعراء 130) ایک سانس میں 7 یا پانچ مرتبہ پڑھ کر 3 دم کریں۔ جتنا بھی شدید درد ہوگا اللہ کے حکم سے ختم ہوجائے گا۔ (محمد عطاء الحق‘ کوٹ ادو)

جواہرات سے بھی قیمتی

☆ کمزوریوں میں سب سے بڑی کمزوری مایوسی ہے۔

☆ انسان معاملات سے پہچانا جاتا ہے۔

☆ صلہ رحمی کرنے والا اللہ سے اپنا رشتہ جوڑتا ہے۔

☆ خاموشی بغیر تخت کے بادشاہی ہے۔

☆ بدترین اندھا پن دل کا اندھا پن ہے۔ (نوشابہ جمال)

موسم بہار میں سدا بہار صحت

ڈاکٹر زین، کراچی

انسان کی طرح موسم بہار حشرات الارض کیلئے بھی نمو کا باعث بنتا ہے۔ لہٰذا موسمی حشرات الارض اس موسم میں نقصان کا باعث بنتے ہیں اور مختلف جراثیم جو تعدی کا باعث ہوتے ہیں مختلف وبائیں پھیلاتے رہتے ہیں۔ اس موسم میں خسرہ وبائی شکل میں بکثرت پھیلتا ہے

بہار کا موسم انسانی، حیوانی اور نباتی صحت کیلئے انتہائی فائدہ مند ہوتا ہے۔ انسانی چہروں پر شگفتگی مسکراہٹ اور نکھار نظر آتا ہے۔ حیوانات کے ماہرین کا بھی مشاہدہ ہے کہ ان میں اس موسم میں بہت سی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ نباتات پر تو اس موسم میں حقیقی بہار آجاتی ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ باغوں، پودوں کی نرسریوں اور جنگلات میں نیز پہاڑوں پر، خوبصورت بنگلوں اور سڑکوں کے کنارے صدہا اقسام کے پھل دار یا پھولدار پودے سردی کی شدت سے پیدا شدہ بے رونقی اور ویرانی کے خاتمے کے بعد بنی نوع انسان کو موسم گرما میں گرمی کی شدت سے محفوظ کرنے کے لیے چھوٹے چھوٹے شگوفے اور کونپلیں نکال کر اپنے اوپر سرسبز اوڑھ لیتے ہیں، پھولدار پودوں میں تو یہ سماں اور بھی زیادہ دلکش و قابل دید ہوتا ہے۔ ان میں پتوں کی سبزی کے ساتھ ساتھ قدرت کی طرف سے ودیعت کردہ خوش نما پھول بھی ان کی رونق کو دوبالا کردیتے ہیں اور اس پر مزید اضافہ دماغوں کو معطر کرنے اور روح کو تسکین بخشنے والی خوشبوؤں سے ہوتا ہے۔ اسی طرح انسانی بچے جو پھولوں کی طرح نرم ونازک ہوتے ہیں اس موسم سے بھرپور استفادہ کرتے ہیں۔ ان کے جسم میں بھی چستی، پھرتی چالاکی اور توانائی پیدا ہوجاتی ہے۔ موسم سرما ٹھٹھر کر گزارنے کے بعد وہ گلی کوچوں اور پارکوں میں کھیل کود میں مشغول نظر آتے ہیں جسمانی نشوونما کے لحاظ سے یہ موسم ان کیلئے بہت مفید ہوتا ہے۔

اگر یہ موسم اعتدال پر قائم ہے تو پھول ہوں یا بچے ان میں خوبصورتی اور رعنائی بڑھتی رہتی ہے باغوں اور باغیچوں میں پھول روز بروز زیادہ دلکش اور خوبصورت نظر آتے ہیں بچے بھی ہشاش بشاش رہنے لگتے ہیں۔ موسم بہار میں آہستہ آہستہ گرمی میں تیزی آنا ہر اعتبار سے درست ہوتا ہے مگر جونہی یہ اعتدال ختم ہوجاتا ہے۔ سرد ہوائیں چلنے لگتی ہیں بادلوں کی چھتری زمین کو ڈھانپے رکھتی ہے تو صحت کا معیار گرنے لگتا ہے پھول دھوپ نہ ملنے کی وجہ سے سردی کے باعث مرجھانے لگتے ہیں۔ یہی کیفیت پھول سے بچوں کی ہوتی ہے۔ موسمی تبدیلی کی وجہ سے لباس میں بھی چونکہ تبدیلی آچکی ہوتی ہے لہٰذا یکایک سردی کی زیادتی سے بچوں کو سردی لگ کر مختلف سرد امراض بخار، سردرد، نزلہ اور زکام وغیرہ کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں چونکہ بچوں کی قوت مدافعت بھی کمزور ہوجاتی ہے۔ اس لیے نمونیا اور خسرہ وغیرہ بھی انہیں گھیر لیتے ہیں۔ چنانچہ ایسے حالات میں جب موسم میں اعتدال قائم نہ رہے تو ضروری ہوتا ہے کہ بچوں کو گرم ملبوسات پہنا دیئے جائیں اور غذا کے معاملہ میں بھی احتیاط کا دامن نہ چھوٹے کیونکہ مشاہدہ ہے کہ جونہی سردی کی شدت میں کمی واقع ہوا اور چند یوم کیلئے سورج کی شعاعیں سروں پر چمکنے لگیں تو انسانی صحت کے دشمن برف کے گولے اور دیگر ٹھنڈی اشیاء بازار میں نظر آنے لگتی ہیں ان کا استعمال کسی صورت بھی صحت کیلئے فائدہ مند نہیں ہوتا ایسی اشیاء کی تیاری میں شامل ہونے والی اشیاء بھی ناقص اور معیاری نہیں ہوتیں۔

انسان کی طرح موسم بہار حشرات الارض کیلئے بھی نمو کا باعث بنتا ہے۔ لہٰذا موسمی حشرات الارض اس موسم میں نقصان کا باعث بنتے ہیں اور مختلف جراثیم جو تعدی کا باعث ہوتے ہیں مختلف وبائیں پھیلاتے رہتے ہیں۔ اس موسم میں خسرہ وبائی شکل میں بکثرت پھیلتا ہے جس کے زیادہ تر مریض اکثر دیہاتوں میں دیکھنے کا اتفاق ہوتا ہے کیونکہ وہاں علاج کی فوری سہولتیں اور پینے کا صاف پانی میسر نہیں ہوتا نہ ہی اور ضروری احتیاطی تدابیر پر عمل ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ سعال دیکی (کالی کھانسی) بھی اکثر انہی ایام میں زیادہ ہوتی ہے اور اس مرض میں مبتلا بچوں کو شدید تکلیف اٹھانا پڑتی ہے۔ اس لیے حساس بچوں کو امراض سے محفوظ رکھنے کیلئے مکمل احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا بہت ضروری ہوتا ہے بچوں کے علاوہ جوان افراد بھی موسم بہار میں خرابی خون کے امراض میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ ان میں خارش اور سرخ رنگ کی چھوٹی چھوٹی پھنسیوں کا عارضہ لاحق ہوجاتا ہے جن میں شدید جلن اور خارش رہتی ہے۔ وہ بعض مریضوں کیلئے بھی نقصان دہ ہوتا ہے۔ مشاہدہ ہے کہ سل کے مریضوں کے مرض میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ البتہ وجع المفاصل کے مریض جن کی سردیاں انتہائی مشقت اور پریشانی کے عالم میں گزرتی ہیں ان میں افاقہ کی صورت نظر آتی ہے۔ اس موسم میں کمرے سے باہر سونا صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔

موسم بہار میں کینو ایک ایسا پھل ہے جس کے استعمال سے انسانی جسم میں حیاتین ج دور ہوکر طاقت وتوانائی پیدا ہوجاتی ہے اس میں شامل فولاد کے اجزاء چہرہ کے رنگ کو سرخ وسفید بناتے ہیں جن سے چہرہ میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔ اس موسم میں اس کی ترشی بھی ختم ہوچکی ہوتی ہے۔ اس موسم کی دوسری اہم ترکاری گاجر ہے۔ اس کو عرف عام میں غریبوں کا سیب بھی کہتے ہیں۔ اس کا سالن تیار کرکے کھانے سے یا کچی بطور سلاد کھانے سے مقوی قلب اور دماغ وجگر پر اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ معدہ وامعاء کے فعل میں نظم پیدا ہوجاتا ہے۔ شریانوں کیلئے مفید ہے۔ اس میں حیاتین الف کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے۔

اس لیے شب کوری اندھراتا اور حیاتین الف کی کمی سے ہونے والے ضعف بصر کیلئے بہت ہی مفید ہے۔

جمادی الاولیٰ کے مقبول وظائف

جو کوئی اس ماہ کی پہلی شب نماز مغرب کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے تو پروردگار عالم اس کو بے شمار ثواب سے نوازے گا اور اس کو گناہوں کی معافی عطا فرمائے گا

اسلامی سال کے پانچویں مہینہ کا نام جمادی الاولیٰ ہے۔اسی مہینہ میں حضرت علی رضی اللہ عنہٗ کی پیدائش مکہ میں واقع ہوئی تھی۔اس مہینہ میں قرآن پاک کی پاک وصاف لباس پہن کر صاف اور آہستہ آہستہ سمجھ کر تلاوت کرنا بہت زیادہ ثواب اور فائدہ کا باعث ہے۔اللہ تعالیٰ کو ترتیل کے ساتھ قرآن پاک کی تلاوت بہت پسند ہے۔حضور نبی کریم ﷺ کو بھی قرآن پاک کی ترتیل کے ساتھ قرات بہت پسند تھی۔اس ماہ میں نوافل پڑھنا اور دیگر عبادات کرنا بہت سی فیوض و برکات کے حصول کا باعث ہے۔

پہلی شب:۔ جو کوئی اس ماہ کی پہلی شب نماز مغرب کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے تو پروردگار عالم اس کو بے شمار ثواب سے نوازے گا اور اس کو گناہوں کی معافی عطا فرمائے گا۔

دو نفل:۔ جمادی الاولیٰ کی پہلی شب نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھنی چاہیے کہ پہلی رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ جمعہ پڑھے جبکہ دوسری رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ مزمل پڑھے۔

چار نوافل:۔ اس ماہ کی یکم تاریخ کو نماز ظہر کے بعد چار رکعت اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سات مرتبہ سورۃ النصر پڑھے۔

تیسری شب:۔ جمادی الاولیٰ کے مہینہ کی تیسری شب کو نماز عشاء کے بعد بیس رکعت نفل نماز دو دو رکعت کے ساتھ اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد دس دس مرتبہ سورہ قدر پڑھے اور سلام پھیرتے ہی یعنی تمام نوافل کی ادائیگی کے بعد باوضو حالت میں ہی قبلہ رخ بیٹھ کر فجر کی اذان تک یہ کلمات بکثرت پڑھتا رہے۔

یَاعَظِیْمُ تَعَظَّمْتَ بِالْعَظَمَةِ وَالْعَظَمَةُ فِیْ عَظَمَةِ عَظْمَتِکَ یَاعَظِیْمُ

انشاء اللہ تعالیٰ ثواب عظیم حاصل ہوگا اور جو بھی نیک حاجت ہوگی پروردگار عالم وہ ضرور پوری فرمائے گا۔

نفلی روزے:۔ اس ماہ کی تیرہ، چودہ اور پندرہ تاریخ کو نفلی روزے رکھنے کی بہت زیادہ فضیلت ہے۔

اکیسویں شب:۔ اس مہینہ کی اکیسویں شب کو نماز عشاء کے بعد چھ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے۔نوافل کی ادائیگی کے بعد ایک سو مرتبہ درود پاک پڑھے۔

ستائیسویں شب: اس شب کو نماز عشاء کے بعد آٹھ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۃ والضحیٰ پڑھے۔اس کے بعد بکثرت **سُبُّوحٌ قُدُّوْسٌ** کا ورد کرتا ہوا باوضو حالت میں سو جائے۔انشاء اللہ تعالیٰ بہت سی برکات حاصل ہوں گی۔

عظمت والی دعا: ابن عباسؓ نے کہا ہے کہ حضرت ابراہیمؑ حضرت ذوالقرنینؑ سے ملے اور ان سے پوچھا کہ سارے زمانہ کو تو نے کس طرح سے دیکھا اور شرق سے لیکر غرب تک کا کیسے مالک ہو گیا انہوں نے جواب دیا **قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ** اور ان چند کلمات سے کہ جو انہیں پڑھے گا اللہ پاک اس کیلئے دس لاکھ نیکیاں لکھے گا اور اس کے دس لاکھ گناہ بخش دیگا اور اس کے دس لاکھ درجے بلند کرے گا۔

حضرت ابراہیمؑ نے فرمایا مجھے بتلاؤ وہ کیا ہیں انہوں نے چند کلمات بتلائے۔**سُبْحٰنَ مَنْ هُوَ بَاقٍ لَا یَفْنٰی سُبْحٰنَ مَنْ هُوَ عَالِمٌ لَایَنْسٰی سُبْحٰنَ مَنْ هُوَ قَیُّوْمٌ لَایَنَامُ سُبْحٰنَ مَنْ هُوَدَائِمٌ لَا یَسْهُوْ سُبْحٰنَ مَنْ هُوَ وَاسِعٌ لَایَتَکَلَّفُ سُبْحٰنَ مَنْ هُوَ قَائِمٌ لَایَلْهُوْ سُبْحٰنَ مَنْ هُوَ عَزِیْزٌ لَایُظْلَمُ۔**

(ترجمہ: وہ ذات پاک ہے کہ جس کو بقا ہے اور فنا نہیں، وہ ذات پاک ہے جس کو علم ہے اور ذرا نسیان نہیں وہ ذات پاک ہے جس سے ہر شے برقرار ہے اور جس کو کبھی خواب نہیں آتا، وہ ذات پاک ہے جس کو دوام ہے اور اسے کچھ سہو نہیں ہوتا وہ ذات پاک ہے جو وسعت والی ہے اور جسے کچھ تکلف نہیں ہوتا وہ ذات پاک ہے جو ہمیشہ قائم ہے اور جسے غفلت نہیں ہوتی وہ ذات پاک ہے جو صاحب عزت ہے اور اس پر کوئی ظلم نہیں کر سکتا۔

ماہانہ روحانی محفل

روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی ہر فرد اپنے مقام پر رہتے ہوئے کرے

اس ماہ کی روحانی محفل 4 اپریل بروز پیر سہ پہر 3 تا 4 بجکر 17 منٹ تک' 16 اپریل بروز ہفتہ دوپہر 1 بجکر 5 منٹ سے لیکر 2 بجکر 26 منٹ تک' 29 اپریل بروز جمعہ عصر تا مغرب یَارَءُوْفُ یَاوَاسِعُ یَااَللّٰہُ پڑھیں۔یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپکے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔وقت پورا ہونے کے بعد دل وجان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کیلئے دعا کریں۔پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔انشاء اللہ آپکی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1-روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔2-خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلّے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ناممکن ممکن ہوئیں۔پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! روحانی محفل نے میری زندگی کا سب سے بڑا مسئلہ حل کر دیا۔میرا مسئلہ رشتے کا تھا۔میں نے روحانی محفل پوری توجہ کیساتھ کی۔حکیم صاحب اللہ تعالیٰ نے میرے اوپر اتنا کرم کیا اور اپنے پیارے کلام کی برکت سے میرا مسئلہ حل کر دیا۔میرا بہت اچھی جگہ سے رشتہ آیا اور ساری بات طے ہوگئی ہے اور ان لوگوں نے چند ماہ میں شادی کا کہا ہے۔اب میرا مسئلہ یہ ہے کہ کیا میں یہ روحانی محفل جاری رکھوں یا ختم کر دوں۔اس سے پہلے تو حکیم صاحب میرا جس جگہ بھی رشتہ ہوتا تھا بغیر کسی وجہ کے انکار ہو جاتا تھا۔**(محترمہ سعدیہ، لاہور)**

شاہ اسحاق قادریؒ کے روحانی وظائف

جب دشمن کے حملے کا شدید خطرہ ہو جیسا کہ موجودہ صورت حال ہے اس وقت مسلمانوں کو چاہیے کہ نمازوں کے بعد اور دیگر اوقات میں دل و جان سے درج ذیل دعائیں مانگیں۔ قرآن کریم اور رسول کریم ﷺ سے ایسے موقعہ پر ان دعاؤں کا مانگنا ثابت ہے

گمشدہ چیز کا ملنا

یہ عمل بہت آسان ہے ہر وقت، صبح و شام دن رات برابر پڑھتا رہے ناغہ نہ کرے اور بددل ہو کر نہ چھوڑے اور یہ خیال کر کے پڑھے کہ انشاء اللہ تعالیٰ میری چیز آج ہی مل جائے گی۔ اللہ تعالیٰ کے حکم سے وہ چیز چند دن میں مل جائے گی ورنہ دو ماہ تک ضرور مل جائے گی۔ برابر بلاناغہ پڑھنا شرط ہے۔

وَاذْكُرْ رَّبَّكَ اِذَا نَسِيْتَ. (کہف 24)

برائے حب

اگر کوئی شخص چاہتا ہے کہ اس کا کوئی عزیز، رشتہ دار، بیٹا، بیٹی، والد، والدہ اس سے ناراض ہو گئے ہوں اور کسی صورت بھی راضی نہ ہوتے ہوں تو 786 بار پانی کی ایک بوتل پر باوضو بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھ کر دم کریں اور وہ پانی اس شخص کو پلا دیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ آپس میں محبت کا رشتہ دوبارہ قائم ہو جائے گا۔ مجرب عمل ہے۔

سخت خطرے کے وقت کی دعا

جب دشمن کے حملے کا شدید خطرہ ہو (جیسا کہ موجودہ صورت حال ہے) اس وقت مسلمانوں کو چاہیے کہ نمازوں کے بعد اور دیگر اوقات میں دل و جان سے درج ذیل دعائیں مانگیں۔ قرآن کریم اور رسول کریم ﷺ سے ایسے موقع پر ان دعاؤں کا مانگنا ثابت ہے۔

☆ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ. (آل عمران 173)

ترجمہ: اللہ تعالیٰ ہمارے لیے کافی ہے اور وہی بہتر مددگار ہے۔

☆ اَللّٰهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِنَا وَاٰمِنْ رَوْعَاتِنَا. (مسند احمد)

ترجمہ: اے اللہ! ہماری پردہ پوشی فرما اور ہماری گھبراہٹ کو بے خوفی اور اطمینان میں تبدیل فرما۔

☆ اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَجْعَلُكَ فِيْ نُحُوْرِهِمْ وَنَعُوْذُ بِكَ مِنْ شُرُوْرِهِمْ. (ابو داؤد)

ترجمہ: اے اللہ! ہم آپ کو ان دشمنوں کے مقابلے میں کرتے ہیں اور ان کے شر سے آپ کی پناہ مانگتے ہیں۔

ام الصبیان کیلئے عمل

ام الصبیان بچوں کیلئے بہت خطرناک مرض ہے بچہ روز بروز سوکھتا جاتا ہے۔ گوشت گھل کر صرف ہڈیاں باقی رہ جاتی ہیں اس کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے۔

باریک دھاگہ خواہ کسی رنگ کا ہو سفید ہو یا سیاہ اور کوئی مقدار تاروں کی بھی نہیں (یعنی دھاگوں کی کوئی مقدار تعداد نہیں ہے۔ پانچ یا سات یا گیارہ بلکہ جتنے دھاگے چاہے لے لے) مگر سات یا نو یا گیارہ ہوں تو بہتر ہے۔ اس پر اکتالیس بار سورۂ فاتحہ مع بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھ کر ہر بار فاتحہ پڑھنے کے بعد ایک گرہ لگائیں۔ اکتالیس بار پڑھ کر گرہ لگائیں گے تو گرہ بھی اکتالیس ہو جائیں گی۔ وہ دھاگہ بچے کے گلے میں ڈال دو حق تعالیٰ شانہٗ کے فضل سے بچہ اس بیماری سے محفوظ ہو جائے گا اور صحت مند ہو جائے گا۔

جادو، آسیب اور ہر بیماری کا علاج

مندرجہ ذیل اسم مبارک کو چینی کی رکابی (پلیٹ) پر باوضو لکھا جائے اور وہ پانی یا عرق گلاب یا عرق کیوڑہ سے دھو کر ہر روز پلاؤ اور اس اسم کے ساتھ سورۂ فاتحہ مع بسم اللہ کے بھی لکھے تو بہت مفید ہے۔ وہ اسم یہ ہے:۔ يَا حَيُّ حِيْنَ لَا حَيَّ فِيْ دَيْمُوْمَةِ مُلْكِهٖ وَبَقَائِهٖ يَا حَيُّ.

ظالموں اور حاسدوں کے شر سے حفاظت

بعض مرتبہ حسد اور کینہ کے سبب لوگ بلاوجہ دشمن بن جاتے ہیں اور قدم قدم پر دشمنی کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے شر و فتنہ سے حفاظت کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے۔

اس کی کوئی تعداد مقرر نہیں ہے نہ ہی وقت مقررہ پر پڑھنا ہے بلکہ جس قدر ہو سکے اور جس وقت ہو سکے وہ پڑھے۔ کلمات یہ ہیں:۔ لَا مَلْجَاَ وَلَا مَنْجَا مِنَ اللّٰهِ اِلَّا اِلَيْهِ. یہ عمل باوضو اور بے وضو دونوں طرح پڑھ سکتے ہیں۔ اس عمل کی برکت سے انشاء اللہ تعالیٰ دشمن ناکام و نامراد ہوگا اور حصول مقاصد میں کامیابی ہوگی۔ ناجائز کرنیوالا خود ذمہ دار ہوگا۔

سحر و جادو سے حفاظت

جس شخص پر جادو کا اثر ہو یا ظالموں کی طرف سے ظلم و زیادتی کا ڈر ہو اس کو چاہیے کہ پانچ سو بار روزانہ ایک ہی بیٹھک میں یا ہر نماز کے بعد ایک سو بار پڑھے اس طرح پانچ سو بار پورا ہو جائے گا۔ وہ کلمات یہ ہیں:۔

☆ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ. (آل عمران 173)

انشاء اللہ تعالیٰ جادوگر ہر طرح سے ناکام ہوگا سحر و جادو کے دفعیہ کیلئے یہ آسان عمل باوضو کرنا ضروری ہے۔ سورۃ الفلق اور سورۃ الناس تین بار آیۃ الکرسی ایک بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے تمام بدن پر پھیر لیا کریں اور اسی طرح کو صبح فجر کی نماز کے بعد اور عشاء کی نماز کے بعد اسی طرح پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے تمام بدن پر پھیر لے۔

انشاء اللہ تعالیٰ کسی کا سحر و مکر اثر نہ کرے گا۔

اولاد ہونے کیلئے

جس عورت کے اولاد نہ ہوتی ہو اور وہ بانجھ ہو اس کیلئے مندرجہ ذیل تعویذ باوضو سات عدد لکھ کر رکھ لے اور روزانہ باوضو ایک عدد پانی میں گھول کر عورت کو پلائے۔

انشاء اللہ تعالیٰ لڑکا پیدا ہوگا۔ وہ تعویذ یہ ہے:۔

اِنَّا اَعْطَيْنٰكَ الْكَوْثَرَ ٥ يَا حَلِيْمُ. يَا حَلِيْمُ. يَا حَلِيْمُ. يَا حَلِيْمُ. يَا حَلِيْمُ. يَا حَلِيْمُ. يَا حَلِيْمُ. يَا حَلِيْمُ. بِحَقِّ اَهْيَا اَشْرَاهِيَا.

تنبیہ: یہ عمل ہر ماہ ایام بند ہونے کے بعد غسل کر کے شروع کریں اور روزانہ ایک عدد تعویذ پئیں۔ جب تک حمل نہ ٹھہرے تعویذ پینے کا عمل جاری رکھیں۔

اذان سے تمام پریشانیاں ختم

حکیم صاحب آپ نے مجھے 90 دن کا وظیفہ ''اذان'' کا باقاعدگی سے پڑھنے کا حکم دیا۔ آپ کے ارشاد کے مطابق میں نے یہ وظیفہ متواتر پڑھا اور ابھی تک پڑھ رہا ہوں۔ گھر سے پریشانیاں ختم اور مکمل سکون ہے۔ **(محمد طارق، واہ کینٹ)**

پھلوں اور سبزیوں کے جوس معالج ہیں

ظفر احمد، لاہور

سیب کا جوس: یہ مزیدار جوس ہے جو وٹامن سی کی کچھ مقدار مہیا کرتا ہے۔ اس کا 160 ملی لیٹر کا گلاس 19 سے پچاس برس کی عمر کے افراد کو غذائیت کی مجوزہ نصف مقدار فراہم کرتا ہے۔ البتہ سیب کے جوس سے وٹامنز کی خاطر خواہ مقدار حاصل نہیں ہو پاتی۔

جوس چاہے پھلوں کے ہوں یا سبزیوں کے' آپ کے حفاظتی سسٹم کو رواں دواں رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تمام پھلوں اور سبزیوں کے جوس بہترین ہیں کیوں کہ ان میں سے ہر ایک کوئی نہ کوئی بنیادی وٹامن فراہم کرتا ہے۔ یہ تیزی سے اثر کرتے ہیں اور ان کا ذائقہ بھی لاجواب ہوتا ہے۔ آج آپ کو اس بہترین سبزیوں اور پھلوں کے بارے میں بتارہے ہیں۔

گاجروں کے جوس کے فوائد: گاجر کے جوس میں کافی مقدار میں پوٹاشیم قابل ذکر مقدار میں میگنیشیم اور تھوڑا سا کیلشیم بھی ہوتا ہے جو اسے ایک فائدہ مند جوس ثابت کرنے کیلئے کافی ہے۔ کیونکہ فولاد کے علاوہ یہ وہ تین معدنی اجزاء ہیں خواتین جن کی کمی کا شکار ہوتی ہیں۔ یہ بی ٹا کروٹین اور دوسرے کیروٹینائڈز کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جنہیں انسانی جسم وٹامن اے میں تبدیل کرتا ہے۔ یہ وٹامن نظر میں تیزی کا سبب بنتا ہے یعنی گاجریں ایک طرف تو خواتین کو اندھیرے میں بھی دیکھنے کے قابل بناتی ہیں اور دوسری طرف بڑھتی عمر کے باعث غذائیت میں ہونے والی کمی بھی پوری کرتی ہیں۔

کیروٹینائیڈز کی اینٹی اوکسی ڈنٹ صلاحیت' پھیپھڑوں' مثانے اور پیٹ کے کینسر کے خطرات میں کمی کا باعث ہیں۔

اورنج جوس کی خصوصیات: اورنج جوس کا ایک چھوٹا جوس وٹامن سی کی ایک سو پچاس فیصد مقدار فراہم کرتا ہے۔ وٹامن سی کی اتنی ہی مقدار ایک بالغ خاتون کو ایک دن میں ضرورت ہوتی ہے۔ مردوں کیلئے بھی یہ جوس یکساں طور پر مفید ہے۔ اورنج جوس میں شامل فلیونائیڈز' وٹامن سی کے ساتھ مل کر جسم کے مدافعتی نظام کو بڑھاوا دیتے ہیں اور خون کی نالیوں کو مضبوط بنا کر خون میں شامل فاسد مادوں کو چہرے کی کھال سے باہر نکلنے سے روکنے میں مدد دیتے ہیں۔ تازہ اورنج جوس تھیامائن اور فولیٹ کے حصول کا مؤثر ذریعہ بھی ہے۔

تھیامائن یا وٹامن بی ون توانائی کے حصول کا ذریعہ ہے۔ فولیٹ بھی وٹامن بی کا ایک جز ہے۔ جو صحت مند خون کی پیداوار کیلئے ضروری ہے۔ یہ حاملہ خواتین یا ان خواتین کیلئے خاص اہمیت کا حامل ہے جو امید کے قریب ہوں کیونکہ یہ نیورل ٹیوب کی خرابیوں مثلاً ریڑھ کی ہڈی کے عضلات کی بیماری سے بچاؤ میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

سیب کا جوس: یہ مزیدار جوس ہے جو وٹامن سی کی کچھ مقدار مہیا کرتا ہے۔ اس کا 160 ملی لیٹر کا گلاس 19 سے پچاس برس کی عمر کے افراد کو غذائیت کی مجوزہ نصف مقدار فراہم کرتا ہے۔ البتہ سیب کے جوس سے وٹامنز کی خاطر خواہ مقدار حاصل نہیں ہو پاتی۔

آم کا جوس: یہ جوس وٹامن اے سی اور ای کے حصول کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ مذکورہ تینوں وٹامن مل کے بیماریاں پیدا کرنے والے فاسد مادوں کا سخت مقابلہ کرتے ہیں۔

گریپ فروٹ جوس: اس جوس کی 160 ملی لیٹر مقدار انیس سے پچاس برس کی عمر کے افراد کو دن بھر کی وٹامن سی کی ضرورت کی 120 فیصد مقدار مہیا کرتی ہے۔ گریپ فروٹ ایک طاقتور اینٹی اوکسی ڈنٹ جز' بی ٹا کیروٹین کے حصول کا بہترین ذریعہ بھی ہیں جنہیں اگر مناسب مقدار میں لیا جائے تو چند اقسام کے کینسر سے بچا جاسکتا ہے۔

گلابی رنگت کے گریپ فروٹ جوس میں ایک اور طاقت اینٹی اوکسی ڈانٹ جز لائیکوپین بھی شامل ہوتا ہے۔ یہ جز پروسٹیٹ' پھیپھڑوں' پیٹ' پتے' مقعد اور خواتین میں سینے کے کینسر کے خلاف انتہائی مؤثر ثابت ہوا ہے۔ لائیکو پین خون میں لوتھڑے بننے کے عمل کو بھی روک سکتا ہے جس سے دل کے دورے کی شکایت سے بچنے میں مدد ملتی ہے۔

ٹماٹر کے جوس: یہ وٹامن اے اور سی کے حصول کا ایک مؤثر ذریعہ ہے جو خون میں ایسے فاسد مادے بننے سے روکتے ہیں جو کینسر' دل کی بیماریوں اور حتیٰ کہ جھریاں بننے کا باعث بن سکتے ہیں۔ ٹماٹر اس کے علاوہ لائیکوپین کے حصول کا بھی ایک بڑا ذریعہ ہیں۔

یورپ میں تحقیق دانوں نے پتا چلایا ہے کہ اس طاقتور اینٹی اوکسی ڈنٹ جز کی زیادہ مقدار میں جسم کی فراہمی' دل کی بیماریوں کے خطرات میں 48 فیصد کمی کا سبب بن سکتی ہے۔ 72 مطالعاتی تحقیقات کا خلاصہ ہے کہ لائیکوپین' پروسٹیٹ کینسر کے خلاف انتہائی مؤثر ثابت ہوا ہے۔ البتہ اس بات میں بھی شک باقی ہے کہ آیا ٹماٹر کا جوس پینے سے اتنا ہی فائدہ ہوتا ہے جتنا کہ ٹماٹر کھانے سے۔ چند اقسام کے ٹماٹر کے جوس میں نمک کی کافی مقدار شامل ہوتی ہے جو بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) اور دل کی بیماریوں کا سبب بن سکتی ہے۔

اناناس کا جوس: یہ وٹامن سی کے حصول کا بڑا ذریعہ ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس میں صحت کو بڑھاوا دینے والا ایک جز ''برولین'' بھی شامل ہوتا ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ برولین نظام ہاضمہ میں مدد دیتا ہے۔ Sinasitis یا سر میں جلن کے امکانات کو کم کرنے کے علاوہ چھوٹے چھوٹے زخموں خاص طور سے عضلات کے زخم اور درد کے امکانات کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد کی گئی معمولی سرجری سے پیدا ہونے والی سوجن زخم اور درد میں افاقے کیلئے برولین کافی مؤثر ثابت ہوا ہے۔ چند مطالعوں سے یہ بھی علم ہوا ہے کہ برولین' اینجنا' الیتھما اور برونکائٹس کے امکانات کی کمی میں معاون رہا ہے۔

سبزیوں کا جوس: وٹامن اے اور سی کے حصول کا بڑا ذریعہ ہونے کے ساتھ ساتھ جسم میں پوٹاشیم کی کمی کو پورا کرنے میں مدومعاون ہے۔ پوٹاشیم کی کمی کے باعث کمزوری ہوسکتی ہے۔ بھوک نہیں لگتی اور بے ہوشی طاری ہونے لگتی ہے۔ سبزیوں کے جوس کا ایک بڑا گلاس دن بھر کیلئے ضروری پوٹاشیم کی 30 فیصد مقدار مہیا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں بیماریوں سے لڑنے والے طاقتور جز فائٹو کیمیکل کی بڑی مقدار اور کیلشیم اور فولاد کی معمولی مقدار بھی شامل ہوتی ہے۔

سرخ انگور کا جوس: اس میں بڑھتی عمر کے اثرات کو کم کرنے کی بے پناہ صلاحیت ہے اور اس کے علاوہ خون کی نالیوں کو چوڑا کر کے کھال میں خون کے بہاؤ کو بڑھانے کی صلاحیت بھی ہے۔ اس جوش میں شامل کورسی ٹین خون کو جمنے سے روکنے میں مدد دیتی ہے۔ انگور کے جوس میں ریوریٹرول شامل ہوتا ہے جو کینسر کی بیماری سے مدافعت فراہم کرتا ہے۔

کرین بیری کا جوس: اس میں وٹامن سی کی بڑی مقدار شامل ہوتی ہے اور یہ پیشاب کی نالی میں ہونے والی انفیکشن کے خاتمے کیلئے مشہور ہے۔ 60 فیصد سے زائد خواتین عمر کے کسی بھی حصے میں پیشاب کی نالی میں انفیکشن کا شکار ہوجاتی ہیں۔ مثانے یا پیشاب کی نالی کی دیواروں سے چیک کر انفیکشن پیدا کرنے والی ای کولی بیکٹیریا کا خاتمہ وٹامن سی کرتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ نظام ہضم کی بحالی کرتا ہے اور آنتوں کے افعال کو بھی بحال کرتا ہے۔

جسمانی بیماریوں کا شافی علاج ——— طبی مشورے

ہونٹوں کا مسئلہ ❁ پیٹ بڑھ گیا ❁ بانجھ ہوں ❁ گلے میں گلٹیاں ❁ دن بدن کمزور ہو رہی ہوں ❁

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔صفحے کے ایک طرف لکھیں۔نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔**نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

ہونٹوں کا مسئلہ

میرے ہونٹ بہت پھٹے ہوئے ہیں جن میں چھلنے کی وجہ سے بہت درد ہوتا ہے' یہ مسئلہ شروع سے ہے' میری عمر 20 سال ہے' کوئی کریم بتائیں جس سے میرے پھٹے ہونٹ ٹھیک ہوجائیں' میرا دوسرا مسئلہ منہ پر بے حد پسینہ آتا ہے جس کی وجہ سے چہرہ ہر وقت رگڑ کا شکار رہتا ہے۔خون کی گردش پیروں اور ہاتھوں میں تو ٹھیک سے ہوتی ہے لیکن چہرہ پھر بھی مرجھایا ہوا رہتا ہے جبکہ منہ اور آنکھوں کے نیچے چھوٹے چھوٹے سفید دانے بھی نکلتے ہیں۔**(ک' ساہیوال)**

مشورہ: شربت عناب استعمال کر کے دیکھیں۔صبح شام ایک دو چمچے پانی میں ملا کر پئیں۔مچھلی' انڈا' مرغی' گرم مصالحہ گائے کا گوشت' ڈرائی فروٹ سے پرہیز رکھیں۔ چھلے ہوئے ہونٹوں پر حسن و جمال کریم لگا لیا کریں یا گائے کا تازہ مکھن لگائیں۔غذا نمبر 5-4 استعمال کریں

دن بدن کمزور ہورہی ہوں

میں نے جگر سمیت ہر ٹیسٹ کروایا ہے سب ٹھیک ہیں' اس کے باوجود میں دن بدن کمزور ہوتی جارہی ہوں اور رنگت بھی کالی اور پیلی ہوتی جارہی ہے جبکہ میری خوراک بالکل ٹھیک ہے اس کے باوجود جگر خون نہیں بناتا' خوراک جتنی زیادہ کھاتی ہوں اتنی ہی زیادہ صحت کمزور ہوتی جارہی ہے۔نیند بھی کم آتی ہے اور گرمیوں میں اجابت ٹھیک طرح نہیں ہوتی۔ اسپغول کا چھلکا اور گل قند قبض ہونے پر کھاتی ہوں۔ان چیزوں کے ساتھ اور قبض ہوجاتی ہے۔میری عمر 20 سال ہے۔شادی نہیں ہوئی۔اگر طاقت کی دوائی یا خوراک لیتی ہوں تو اجابت میں مروڑ شروع ہوجاتے ہیں۔معدہ بھی وزنی رہتا ہے۔گیس بھی ہے' یہ مرض مجھے پانچ سالوں سے ہے۔ **(ارم سلطانہ)**

مشورہ: آپ نے جو ٹیسٹ کروائے ہیں ان کی رپورٹ نہیں لکھی۔ ہمارے خیال میں آپ کی آنتوں میں سوزش ہے' اسپغول کا استعمال جاری رکھیں' اصلی گل قند غذا کے بعد کھائیں۔صبح و شام ہیلگری کا مربہ کھائیں۔مرچ مصالحے' انڈا' مرغی مچھلی' آلو' دالوں اور کھٹائی' مرچ' مصالحے سے پرہیز رکھیں۔غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

پیٹ بڑھ گیا

میری عمر 54 سال ہے۔مسئلہ یہ ہے کہ پیٹ بڑھ گیا ہے۔ ڈاکٹر نے کہا ہے کہ پیٹ میں چربی آگئی ہے الٹرا ساؤنڈ بھی کروایا رپورٹ ٹھیک ہے۔آپ نے پہلے جوارش کمونی کبیر لکھی تھی مگر مجھے شوگر بھی ہے۔اس لیے نہیں کھائی' شوگر کی وجہ سے بہت دبلی ہوگئی ہوں اس کی دوا روزانہ کھاتی ہوں' شوگر ٹیسٹ کرواتی رہتی ہوں عموماً تو نارمل رہتی ہے لیکن کبھی کبھی یہ کم بھی ہوجاتی ہے۔قبض بہت رہتا ہے میں چاہتی ہوں کہ جسم پر گوشت چڑھ جائے اور شوگر کی وجہ سے زیادہ نقصان نہ ہو اس کی بھی کوئی دوا بتادیں' آپ موٹا ہونے کیلئے بکرے کا گوشت' دیسی گھی' مکھن اور دوسری چیزیں بتاتے ہیں اگر کوئی یہ چیزیں خریدنے کی قوت نہ رکھ سکے تو وہ کیا کرے۔چائے میٹھی نہیں پیتی شوگر کیلئے پرہیز بھی کرتی ہوں۔

(فہمیدہ۔نیو کراچی)

مشورہ: شوگر کے مریضوں کیلئے ہمارا مشورہ ہے کہ وہ مناسب وقفوں سے اپنے معالج کی ہدایت کے مطابق خون میں شوگر یا باقاعدہ لیبارٹری سے ٹیسٹ کروائیں جس میں وہ سرنج میں خون لیکر شوگر ٹیسٹ کرتے ہیں۔شوگر کے مریضوں کو باقاعدہ واک یا ورزش کی بھی ضرورت ہوتی ہے جو اپنے معالج کی زیر ہدایت لازمی کرنی چاہیے۔پیٹ چھوٹا کرنے کیلئے ورزش یا واک بہت مفید ہے۔جسم کی نشوونما اور تعمیر میں صرف غذا کا کردار ہے۔دوا کا اس سے کوئی تعلق نہیں جسم کا میٹریل غذا اور صرف غذا ہے۔غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

پتے میں پتھری

میری والدہ کی عمر 56 سال ہے' انہیں شوگر' بلڈ پریشر' دل کا عارضہ اور پتے میں پتھری ہے۔ اس کے ساتھ ہی وہ ہیپاٹائٹس بی کی بھی مریضہ ہیں' ہفتے میں دو مرتبہ ان کا ڈائیلسز بھی ہوتا ہے۔ چار مہینوں سے شدید خارش کا مسئلہ درپیش ہے۔ پورے جسم میں خارش ہوتی ہے' خارش کی وجہ سے خون بھی نکل آتا ہے زخم سوکھتے بھی نہیں کہ دوبارہ خارش ہوتی ہے' ڈاکٹر دوائیں بدل بدل کر تھک گئے ہیں لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوا جب تک امی ٹھنڈی ہوا میں رہتی ہیں تب تک خارش کم ہوتی ہے خارش کرنے سے امی کی انگلیاں اور بازو میں تکلیف رہنے لگی ہے۔ **(زہرہ۔جھل مگسی)**

مشورہ: اصلی سفید صندل کا پاؤڈر جو اسی مقصد کیلئے ہوتا ہے جسم پر خارش کی جگہ پر ملیں' انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔گرم چیزیں نہ کھائیں۔سفید سوتی لباس پہنیں۔کیمیکلز سے دور رہیں۔ باقی علاج جو کررہے ہیں وہ کرتے رہیں۔ ایسے پیچیدہ امراض میں مقامی معالج سے روبرو مشورہ مفید ہے۔

سانس میں پریشانی

گرمی میں سانس آنا بند ہوجاتا ہے۔ چھاتی میں بلغم ہے۔اس کا ایکسرے بھی کروایا تھا' ڈاکٹر نے کہا سب ٹھیک ہے مگر چھاتی میں بلغم ہے جس کی وجہ سانس لینے میں مشکل ہوتی ہے کوئی ایسا علاج بتادیں جس سے بلغم باہر آجائے۔میرے جسم میں گرمی برداشت کرنے کی طاقت بہت کم ہے' ٹھنڈی چیزیں میں استعمال نہیں کرسکتا۔**(رانا محمد فرقان' ملتان)**

مشورہ: ایک چمچی سالم اسپغول ایک کپ پانی میں بھگو دیں شربت بنفشہ ایک اونس ملا کر پی لیں۔ غذا میں بکرے کا گوشت' کدو' تری' لوکی' شلغم میں سے کسی سبزی میں ڈال کر پکا کر روٹی سے کھالیں۔غذا نمبر 5-4 استعمال کریں۔

بانجھ ہوں

سات سال شادی کو ہوگئے۔ ہماری محبت کی شادی ہے۔تعلیم یافتہ ہوں' خوبصورت سمارٹ ہوں۔ ایتھلیٹ رہی ہوں۔ شوہر مجھ سے بھی زیادہ خوبصورت سمارٹ ہیں' کھلاڑی رہے ہیں۔ بڑے ادارے کے مالک ہیں۔ ہماری بدنصیبی یہ ہے کہ میں بانجھ ہوں' ڈاکٹروں کو گائناکولوجسٹ اسپیشلسٹ کی یہی رائے ہے باہر بھی گئے ہیں وہاں سے بھی یہی رائے ملی ہے۔

(ثانیہ محمود......لاہور)

مشورہ: ایک بہت مفید اور اکسیری نسخہ آپ کی اور قارئین کی نذر ہے۔ قلب حجر اصلی، بیخ مرجان عمدہ ہم وزن پہلے الگ الگ ہاون دستے میں سفوف بنالیں پھر سماق کی کھرل میں بھی ہم وزن دونوں کو ڈال کر عرق گلاب میں اس قدر کھرل کریں کہ پشتہ بن جائے۔ ہفتہ بھر کھرل کرنا کافی ہے۔ پھر وزن کرکے چار چار رتی کی پڑیاں بنالیں۔ ایام سے فراغت کے بعد صبح و شام ایک ایک پڑیا پانی سے پھانکیں مگر صرف سات دن تک۔

نیلے ناخن

میرے ناخن خاص طور پر پیروں کے ناخن نیلے رہتے ہیں۔ جب میں کراچی یا لاہور جاتا ہوں تو یہ ٹھیک ہوجاتے ہیں مگر جب نتھیا گلی واپس آتا ہوں تو پھر نیلے نیلے ہوجاتے ہیں اس کی کیا وجہ ہے۔ **(محمد عباس..... نتھیا گلی)**

مشورہ: معلوم ہوتا ہے آپ میں خون کی مقدار کم ہے یا جسم میں سردی کی کیفیت زیادہ ہے۔ لونگ عمدہ قسم کی ایک حصہ دار چینی دو حصہ کوٹ چھان کر سفوف بنا کر ایک چٹکی دن میں تین بار غذا کے بعد کھائیں، چاول، دودھ، دہی لسی، سبزی نہ کھائیں۔ غذا نمبر 2-3 استعمال کریں۔

گلے میں گلٹیاں

میری تین بیٹیاں ہیں، ایک بیٹا ہے، بیٹے کی عمر سات سال ہے۔ بیٹیاں ٹھیک ہیں۔ بیٹے کے گلے میں گلٹیاں ہیں۔ ڈاکٹر ٹی بی گلینڈ بتاتے ہیں۔ حکیم لوگ کنٹھ مالا ہجیر اس بتاتے ہیں۔ ان میں پہلے پانی کی طرح کا چیپ سا تھا اب کچا لہو اور پیپ بہنے لگی ہے۔ ڈاکٹری علاج جاری ہے۔ آپ کوئی لگانے کا مرہم بتادیں۔ **(جمال آفریدی۔ کوٹ ادو)**

مشورہ: مرہم سکونی زخموں کو صاف کرکے دن میں ایک بار لگائیں۔ اللہ تعالیٰ اپنا فضل کریں گے۔

بادی بواسیر اور قبض دائمی

بحری جہاز پر ملازم ہوں۔ ہفتوں، مہینوں سمندر میں ہوتا ہوں۔ سال بعد گھر واپسی ہوتی ہے جب سے جہاز پر چڑھا ہوں قبض ہے، کوئی دوا لیتا ہوں تو قبض ختم ہوجاتا ہے مگر پھر دوبارہ ہوجاتا ہے۔ بادی بواسیر بھی ہے، مسے ہیں، کوئی دوا بتائیں جو میں جہاز میں ساتھ رکھوں اور کھاتا رہوں، قبض اور بواسیر کو مفید ہے۔ **(عبدالرحمٰن، ٹوبہ ٹیک سنگھ)**

مشورہ: جوہر شفائے مدینہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ اس کے ساتھ ہاضم خاص بھی لیں تو فوائد زیادہ ہوں گے۔ غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقی)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، الیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

پاؤں کی دیکھ بھال اور آپکی صحت

فائزہ سلیم

بعض خواتین فیشن کی خاطر اپنے آرام اور سکون کو خاطر میں نہیں لاتیں جس کے نتیجے میں پیروں میں گٹے پڑ جاتے ہیں۔ جلد سخت اور موٹی ہوجاتی ہے۔ پاؤں میں موچ آجاتی ہے۔ کمر میں درد شروع ہوجاتا ہے حتیٰ کہ ٹخنے کے جوڑوں میں درد رہنے لگتا ہے

پیر غالباً ہمارے جسم کا وہ حصہ ہیں جنہیں سب سے زیادہ نظرانداز کیا جاتا ہے حالانکہ وہ نہ صرف ہمارے پورے وزن کو متوازن رکھتے اور سہارتے ہیں بلکہ زندگی بھر ہم جتنا چلتے پھرتے ہیں اس دوران جو بھی دباؤ یا کھنچاؤ پڑتا ہے یہ اسے بھی برداشت کرتے اور جذب کرتے ہیں۔

ہر پیر ہڈیوں، جوڑوں، مختلف قسم کے عضلات، مسلز، ٹشوز اور دیگر اجزاء کا ایک مکمل اور بھرپور میکنزم ہوتا ہے لیکن عام قسم کے پیروں کے مسائل پھر بھی درپیش آجاتے ہیں خاص طور پر ان لوگوں میں جو مستقل کسی سرگرمی، کام کاج، ملازمت، کاروبار، کھیل کود یا تفریح میں حرکت کرتے رہتے ہیں۔

ایک عام آدمی ایک دن میں 3000 سے لے کر 10 ہزار تک قدم اٹھاتا ہے اور اپنی پوری زندگی میں لگ بھگ 77000 میل چلتا یا دوڑتا ہے۔

تھکے ہوئے اور مشقت کیے ہوئے پیر، جسم، ذہن اور روح پر اثرانداز ہوتے ہیں جس کے لیے پیروں کا غسل یعنی فٹ باتھ ایک اہم معالجاتی تدبیر ہے۔

ایک لمبی چہل قدمی یا سفر کے بعد پیروں میں سوجن آنے لگتی ہے۔ لہٰذا انہیں ہلکے گرم پانی میں ایپسم سالٹ ملا کر بھگوئے رکھیں۔

اگر آپ کے پیروں میں پسینہ آتا ہے تو پھر پانی میں یا تو یورک پاؤڈر یا پھٹکڑی ملادیں اور دس منٹ بعد انہیں پونچھ کر خشک کرلیں اور ان پر ٹالکم پاؤڈر چھڑک لیں۔

اگر پیروں سے بدبو آتی ہے تو پھر فٹ باتھ میں تھوڑا سا سپیشل آئل ملا دیں جیسے کہ گلاب لونگ یا لیونڈر کے چند قطرے اور پھر ان کے خشک ہونے کے بعد یوڈی کلون کی مالش کرلیں۔

تھکے ہوئے پیروں کیلئے پانی میں کسی جڑی بوٹی کو ملا کر گرم کرلیں جیسے کہ نیم یا پودینہ جو کہ بے حد تسکین اور آرام پہنچاتے ہیں۔

سر درد اور ذہنی ٹینشن میں سکون حاصل کرنے کیلئے ایسے گرم پانی میں پیر ڈبوئیے جس میں تازہ ادرک کا عرق یا تازہ لیموں کا عرق شامل کیا گیا ہو۔

کاسٹر آئل اور لیموں کے عرق کی برابر کی مقدار مکس کرلیں اور اس کی پنجوں اور ایڑیوں پر مالش کریں تاکہ سخت کھال نرم ہوجائے اور اسے بائی کاربونیٹ آف سوڈا ملے گرم پانی سے دھولیں۔

فنگل اور بیکٹیریائی مسائل کے لیے پانی میں کچلے ہوئے لہسن کے جوئے اور تھوڑا سا سرکہ استعمال کریں۔

پانی میں چائے کی پتی ملا کر اس کا جوہر نکال لیں اور اس میں تلسی کے چند پتے ملا کر پانی کو گرم کرلیں۔ پھر اس پانی میں پندرہ منٹ تک پیر ڈبوئے رکھیں۔ اس سے پیروں میں کھجلی یا جلن اور تپش کی کیفیت سے نجات مل جائے گی۔

ہمیشہ نرم اور باآسانی کھنچ جانے والے میٹریل کے عمدہ فٹنگ کے جوتے استعمال کریں جو آپ کے پیروں کی ساخت اور شیپ سے مطابقت رکھتے ہوں۔ اس بات کی یقین دہانی کرلیں کہ آپ کے پیر کی گولائی اس سلیپر، سینڈل یا جوتے میں صحیح طور پر بیٹھ جائے جس کا آپ نے انتخاب کیا ہے۔ ایسی سادہ لوحی اور بھولپن کا مظاہرہ کرکے بے وقوف نہ بن جائیں کہ سیلز مین آپ سے یہ کہہ کر ایک نمبر سائز کا چھوٹا جوتا آپ کو تھما دے کہ استعمال سے یہ کھل جائے گا اور آپ کو بہتر فٹ آجائے گا۔ ایسا کبھی نہیں ہوتا۔ جوتا کبھی نہیں کھنچتا اور آپ کو اسے پہن کر چلنے پھرنے میں ہمیشہ دشواری اور پریشانی ہوتی ہے۔

بعض خواتین فیشن کی خاطر اپنے آرام اور سکون کو خاطر میں نہیں لاتیں جس کے نتیجے میں پیروں میں گٹے پڑ جاتے ہیں۔ جلد سخت اور موٹی ہوجاتی ہے۔ پاؤں میں موچ آجاتی ہے۔ کمر میں درد شروع ہوجاتا ہے حتیٰ کہ ٹخنے کے جوڑوں میں درد رہنے لگتا ہے۔

بہت سی خواتین ہائی ہیل میں اپنے پیروں کو زیادہ گریس فل اور مسحورکن تصور کرتی ہیں اور ان کے خیال کے مطابق ایڑیوں کی کھٹ کھٹ ان کے حسن میں اضافہ کرتی ہے۔

لیکن ڈاکٹر/فزیشن ٹانگوں کی کرکری ہڈی کو نقصان پہنچانے کا الزام اونچی ایڑھی کے جوتوں کو دیتے ہیں جو آگے جاکر جوڑوں کی تباہ کن بیماری اوسٹیوآرتھرائٹس کا سبب بن جاتے ہیں اور وہ اس بات کی تاکید کرتے ہیں کہ اگر آپ اپنے پیروں پر لمبے عرصے تک قائم رہنا چاہتے ہیں تو آپ یا تو کم ہیل کے جوتے یا فلیٹ قسم کے جوتے پہنا کریں۔

پیروں کی تکالیف سے تحفظ کیلئے (جیسے کہ بدگوشت اور گٹے پڑجانا ہیں) اور دیگر مسائل جیسے کہ جوڑوں کا درد، ذیابیطس اور گٹھیا کا مرض ہیں جو عام طور پر ان میں ہوجاتے ہیں، پیروں کا تحمل کے ساتھ مساج اور ورزش فائدہ مند ہوتے ہیں۔

بدگوشت اور گٹے وہ مردہ سخت جلد ہوتی ہے جو کہ جوتے کی بے تحاشہ رگڑ اور دباؤ کے سبب پیدا ہوتی ہے۔ گٹے وہ مخروطی قسم کے تکلیف دہ ابھار ہوتے ہیں جو کہ پنجوں کے اوپر اور درمیان میں تشکیل پاتے ہیں جبکہ بدگوشت پیر کے پہلو میں اور پیر کے تلوے میں تشکیل پاتا ہے اور یہ گٹے سے زیادہ بڑا ہوتا ہے اور اس میں مرکزی حصہ نہیں ہوتا۔

مردہ کھال کی پرت اتارنے کیلئے اس پر نیچے سے ایڑی کی جانب تیل کی مالش کریں۔ یا ایک کھانے کا چمچہ دہی لے کر اس میں چند قطرے سرکہ ملا دیں اور اس سے جھاڑو دینے والے انداز میں لمبا مساج کرتے رہیں اور پنجوں کو ہلکا سا جھٹکا دیں۔ پھر چنے کے آٹے سے دھو کر صاف کرلیں یا پھر صابن اور جھانواں پتھر سے رگڑ کر صاف کرلیں۔

گرمیوں میں نرم اور لچکدار کھلے ہوئے سینڈل پہنیں تاکہ پیر آرام دہ اور ٹھنڈے رہیں اور سردیوں کے موسم میں بند جوتے اور کاٹن یا قدرتی فائبر کے موزے یا اسٹاکنگز استعمال کریں کیونکہ اس سے پیروں کو سانس لینے میں آسانی رہتی ہے اور یہ جلد کو گرم اور خشک رکھتے ہیں۔ گٹوں اور بدگوشت کو کاٹنے سے گریز کریں۔ پیر چونکہ خون سپلائی کرنے کے مرکز سے خاصے فاصلے پر ہوتے ہیں اس لیے انہیں ورزش کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ دوران خون کو فروغ مل سکے۔

جب آپ بیٹھے ہوئے ہوں تو اپنے پنجوں کو ادھر ادھر ہلائیں اور اپنے ٹخنے کو کلاک وائز سمت میں گھمائیں۔ پیروں کو لچک دیتے ہوئے پیر کے سامنے کی سمت رول کریں اور پھر واپس ایڑی کی جانب۔ تقریباً ایک فٹ اسٹول رکھ کر اپنے پنجوں کو مضبوطی سے اس کے کنارے پر گھمائیں اور پھر چھوڑ دیں۔ یہ چند مرتبہ دہرائیں۔ اپنی پیٹھ کے بل لیٹ جائیں اور پیروں کو سیدھا پھیلا دیں اور پنجوں کو پھیلانے کی کوشش کریں۔ دونوں پیر ملا کر کھڑے ہوجائیں اور پنجوں کے بل دھیرے دھیرے اوپر اٹھتے جائیں۔ پھر ایڑھیاں نیچے ٹکا دیں۔ اس طرح کئی بار اوپر نیچے ہوں۔

ہاتھ اٹھاتے ہی قبولیت ہوگئی

مرسلہ محمد اکرم کمبوہ، کراچی

نہ جانے ان کی دعا میں کیا تاثیر تھی کہ ابھی دعا مانگ ہی رہے تھے کہ مسجد کے دروازے پر ایک آدمی ایک خوان لیے کھڑا نظر آیا اور تینوں بزرگوں کا نام لے کر ان کے بارے میں دریافت کرنے لگا۔ یہ بڑے حیران ہوئے کہ پورے بغداد میں ہمیں جاننے والا تو کوئی بھی نہیں ہے۔

مشہور محدث اور مورخ حافظ ابن کثیر رحمۃ اللہ علیہ نے ''البدایہ والنہایہ'' میں ایک واقعہ نقل کیا ہے کہ روسی ترکستان کی طرف تین بزرگ رہتے تھے اور تینوں کا نام محمد تھا۔ ایک محمد بن جریر طبری جن کی تفسیر تفسیر ابن جریر کے نام سے مشہور ہے اور دوسرے محمد بن خزیمہ جو بہت بڑے محدث ہیں اور ان کی حدیث کی ایک مشہور کتاب ہے اور تیسرے محمد بن نصر المروزی جو کہ بہت بڑے محدث ہیں قیام اللیل کے نام سے ان کی ایک تصنیف مشہور ہے۔

ان تینوں نے ابتدا میں اپنے شہر میں رہ کر علم حاصل کیا لیکن انہوں نے سن رکھا تھا کہ بڑے بڑے علماء محدثین، فقہاء اور مفسرین عراق کے دارالخلافہ بغداد میں رہتے ہیں۔ چنانچہ ان سے علم حاصل کرنے کا شوق ہوا لیکن کہاں ترکستان اور کہاں بغداد و عراق؟ بالآخر سفر کے ارادے سے جو کچھ بھی زادسفر تھا لے کر بغداد کے طرف چل پڑے۔ خدا جانے کسی گھوڑے یا اونٹ پر یا پیدل ہی سفر طے کیا ہوگا۔

مہینوں کا سفر طے کرنے کے بعد ایسی حالت میں بغداد پہنچے کہ زادسفر ختم ہو چکا تھا۔ ایک حبہ بھی کھانے کیلئے موجود نہ تھا اور اس پر طرہ یہ کہ بغداد میں کوئی جاننے والا بھی نہیں کہ اسی کے پاس جا کر ٹھہر جائیں۔ شہر کے کنارے ایک مسجد تھی اس میں جا کر ٹھہر گئے اور آپس میں مشورہ کیا کہ زادسفر تو ختم ہو گیا ہے اور آگے جانے سے پہلے کھانے پینے کا بندوبست کرنا ہے اس لیے کہیں مزدوری کرتے ہیں تاکہ کچھ پیسے حاصل ہو جائیں اور کھانے پینے کا سامان مل جائے پھر کسی عالم کے پاس جا کر علم حاصل کریں گے۔ چنانچہ یہ مزدوری کی تلاش میں نکلے لیکن کہیں مزدوری نہیں ملی سارا دن چکر لگا کر واپس آ گئے۔ اسی حال میں تین دن فاقے کے گزر گئے اور کام نہ ملا۔ بالآخر تینوں نے مشورہ کیا کہ ایسی حالت ہوگئی ہے کہ اب اگر کچھ کھانے کو نہ ملا تو جان جانے کا اندیشہ ہے اور اس حال میں اللہ تعالیٰ نے سوال کرنے کو جائز قرار دیا ہے لہٰذا اب سوائے سوال کرنے اور کسی کے پاس جا کر اپنی حالت بیان کرنے کے کوئی چارہ کار نہ تھا۔

یہ تینوں بزرگ ایسے تھے کہ ساری عمر انہوں نے ایسا کام نہیں کیا تو انہوں نے کہا کہ ہم میں سے ایک جا کر یہ کام کرے۔ پھر سوال ہوا کہ کون کرے؟ تو قرعہ ڈالنے کی تجویز پر عمل کیا گیا۔ اس میں سے محمد بن جریر طبری رحمۃ اللہ علیہ کا نام آیا۔ محمد بن جریر رحمۃ اللہ علیہ نے کہا کہ قرعہ میں نام نکلنے کی وجہ سے جانا تو پڑے گا لیکن جانے سے پہلے دو رکعت نفل پڑھنے کی مہلت دیدو۔ چنانچہ انہوں نے اجازت دیدی اور نماز پڑھنے کے بعد اللہ سے دعا مانگی کہ اے اللہ! یہ ہاتھ آج تک آپ کی بارگاہ کے علاوہ کسی کے سامنے نہیں پھیلے۔ آج ایسی مجبوری آپڑی ہے کہ اگر آپ نے اپنے فضل سے کوئی راستہ نکالا تو یہ ہاتھ کسی دوسرے کے سامنے نہیں پھیلے گا کیونکہ آپ ہر چیز پر قادر ہیں۔

نہ جانے ان کی دعا میں کیا تاثیر تھی کہ ابھی دعا مانگ ہی رہے تھے کہ مسجد کے دروازے پر ایک آدمی ایک خوان لیے کھڑا نظر آیا اور تینوں بزرگوں کا نام لے کر ان کے بارے میں دریافت کرنے لگا۔ یہ بڑے حیران ہوئے کہ پورے بغداد میں ہمیں جاننے والا تو کوئی بھی نہیں ہے۔ ہم تو اجنبی اور مسافر ہیں، اس نے کہا کہ آپ کیلئے حاکم بغداد نے کھانا بھیجا ہے انہوں نے کہا کہ کھانا تو ہم بعد میں لیں گے لیکن یہ بتاؤ کے حاکم سے ہمارا کیا تعلق؟؟؟

تحقیق کرنے پر معلوم ہوا کہ آج رات جب بغداد کا حاکم سویا تو اسے خواب میں حضور نبی کریم ﷺ کی زیارت نصیب ہوئی اور آپ ﷺ نے اس سے فرمایا کہ تم کیسے حاکم ہو؟ تمہارے شہر کے اندر ہمارے تین مہمان ہیں، اس حال میں کہ ان پر تین دن سے فاقہ ہے اور ان کے کھانے کا کوئی انتظام نہیں۔ آنحضرت ﷺ نے ان کا پورا پتہ اور نام بھی بتا دیا۔

اس کے بعد حاکم بغداد نے بیدار ہونے کے بعد پہلا کام یہ کیا کہ مجھے یہ کھانا دے کر آپ حضرات کی خدمت میں بھیجا ہے۔ یہ ابھی دعا سے فارغ نہ ہوئے تھے اللہ تعالیٰ نے یہ انتظام فرما دیا۔

اصل بات تو یہ ہے کہ یہاں مانگنے کی دیر ہے اور حقیقت میں ہم مانگنا بھی نہیں جانتے۔ مانگنا آ جائے تو اللہ تعالیٰ عطا فرماتا ہے۔

کوئی جو ناشناس عطا ہو تو کیا علاج؟
ان کی نوازشوں میں تو کوئی کمی نہیں

رسک میں کامیابی ہے

مولانا وحید الدین خان

آدمی اگر خطرات کا سامنا کرے وہ رسک کی صورتوں سے دور رہے تو وہ سست اور کاہل انسان بن جائے گا

انگریزی کا مثل ہے کہ رسک نہیں تو کامیابی بھی نہیں۔ یہاں سوال یہ ہے کہ رسک اور خطرات کیوں آدمی کو کامیابی اور ترقی کی طرف لے جاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ رسک آدمی کی قوتوں کو جگاتا ہے۔ وہ ایک معمولی انسان کو غیر معمولی انسان بنا دیتا ہے۔

آدمی اگر خطرات کا سامنا نہ کرے، وہ رسک کی صورتوں سے دور رہے تو وہ سست اور کاہل انسان بن جائے گا۔ اس کی فطری صلاحیتیں خوابیدگی کی حالت میں پڑی رہیں گی۔ وہ ایسا بیج ہوگا جو پھٹا نہیں کہ درخت بنے اور وہ ایسا ذخیرہ آب ہوگا جس میں موجیں نہیں اٹھیں جو طوفان کی صورت اختیار کرے۔

مگر جب آدمی کو خطرات پیش آتے ہیں جب اس کی زندگی رسک کی حالت سے دوچار ہوتی ہے تو اس کی شخصیت کے اندر چھپی ہوئی فطری استعداد جاگ اٹھتی ہے۔ حالات کا دباؤ اس کو مجبور کر دیتا ہے کہ وہ متحرک ہو جائے اور اپنی ساری قوت طاقت اپنے کام میں لگا دے۔

ہر آدمی کے اندر اتھاہ صلاحیتیں ہیں مگر یہ صلاحیتیں ابتدائی طور پر سوئی ہوئی ہوتی ہیں۔ وہ کبھی جگائے بغیر نہیں جاگتیں۔ ان صلاحیتوں کو جگانے کا ایک ہی طریقہ ہے وہ یہ کہ انہیں چیلنج سے سابقہ پیش آئے۔ انہیں خطرات کا سامنا کرنا پڑے۔

عافیت کی زندگی بظاہر سکون کی زندگی ہے مگر عافیت کی زندگی کی یہ مہنگی قیمت دینی پڑتی ہے کہ آدمی کی شخصیت ادھوری رہ جائے۔ وہ اپنی امکانی ترقی کے درجہ تک نہ پہنچ سکے۔

یہ دنیا چیلنج کی دنیا ہے یہاں وہی لوگ کامیاب ہوتے ہیں جو چیلنج کا سامنا کرنے کا حوصلہ رکھتے ہوں۔ یہ صفت کسی آدمی کے اندر جتنی زیادہ ہوگی اتنی ہی زیادہ بڑی کامیابی وہ اس دنیا میں حاصل کرے گا۔

رشتے میں رکاوٹ دور کرنے کیلئے

اگر کسی کے رشتے میں کوئی رکاوٹ ڈال رہا ہو تو سورۂ اخلاص ہر نماز کے بعد دس مرتبہ پڑھ کر رکاوٹ ڈالنے والے کو ذہن میں رکھ کر پھونکیں۔ انشاء اللہ رکاوٹ بہت جلد دور ہو جائے گی۔ یہ عمل میں نے جس کسی کو بھی بتایا اس کو یقینی فائدہ ہوا ہے۔ **(ایک بہن، ڈیرہ غازیخان)**

ژووئی یانگ (ہانگ کانگ)

مردوں کی جوانی صدا بہار کیسے رہے؟

بری صحت کا سبب انسان خود نہیں ہوتا بلکہ اس کی ایک اہم وجہ اس کے اردگرد کا ماحول ہوتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں مرد کی طاقت کو سراہا جاتا ہے لہٰذا بہت سے مرد حضرات یہ سمجھتے ہیں کہ ڈاکٹر کے پاس جانا ان کی شان کے خلاف ہے جب تک وہ زخمی یا بیمار نہ ہوں

مردوں اور عورتوں کی تفریق ہر معاشرے میں دیکھنے کو ملتی ہے لیکن عوامی شعور میں کمی کے باعث یہ تفریق چند چیزوں تک ہی محدود ہے لیکن سائنس کی دنیا میں اس تفریق سے بہت سی باتیں جڑی ہوئی ہیں انہیں میں سے ایک اہم اور غور طلب مسئلہ مردوں کی کم عمریا زندگی کا ہے۔

سائنسی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ عورتوں کی نسبت مردوں کی عمر کم ہوتی ہے اور زیادہ تر مرد اپنی صحت کی خرابی کے باعث موت کی وادی میں چلے جاتے ہیں۔ مردوں کے روزگار کا انداز اور ضروریات بھی مختلف ہوتی ہیں بعض خطرناک اور محنت طلب پیشے مردوں کے روزگار ہوتے ہیں یہی وجہ ہے کہ 93 فیصد مرد دوران کام یعنی نوکری کے دوران ہی فوت ہوجاتے ہیں کیونکہ ہمارے معاشرے میں مرد کو سخت جان تصور کیا جاتا ہے اور محنت و مشقت والے تمام کام مردوں کیلئے وقف ہیں۔

دوسری وجہ مردوں کی صحت سے تعلق رکھتی ہے اور عورتوں کی نسبت مردوں میں صحت کی خرابی زیادہ دیکھنے کو ملتی ہے۔

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے تحقیقی مطالعے سے واضح ہوجاتا ہے کہ مردوں میں شرح اموات عورتوں کی نسبت زیادہ ہے اور ان کی عمریں کم ہیں۔ اب ہم ان وجوہات کو دیکھتے ہیں جو مردوں کی صحت کو متاثر کرتی ہیں۔

مرد طاقتور ہوسکتا ہے لیکن صحت مند نہیں

یہ بات کافی حد تک درست ہے۔ اگرچہ مرد طبعی طور پر عورتوں سے زیادہ طاقتور ہوتے ہیں لیکن ضروری نہیں کہ وہ صحت مند بھی ہوں۔ اسی لیے وہ جلد ہی موت کا شکار ہوجاتے ہیں۔ ملائیشیا کے ماہر ڈاکٹر ڈاٹو کی نگرانی میں کی جانے والی تحقیق کے مطابق 60 سال تک کے عرصے میں مردوں کی آبادی عورتوں کی نسبت زیادہ ہوتی جبکہ 60 سال کی عمر کے بعد اس تعداد میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔ آہستہ آہستہ عورتوں کی آبادی میں اضافہ ہوجاتا ہے یعنی عورتوں کی عمریں زیادہ لمبی ہوتی ہیں۔ اس تحقیق کے نتیجے کے طور پر یہ بیان کیا گیا کہ 60 سال کی عمر کے بعد مردوں کی زندگی کا تعین پانچ سال کم ہوجاتا ہے۔

مختلف بیماریوں کا حملہ

تحقیقی مطالعے کے مطابق مغربی ممالک میں تقریباً 82 فیصد لوگ ہر سال اپنا طبی معائنہ کراتے ہیں جبکہ ملائیشیا میں یہ تعداد صرف 38.4 فیصد تھی جو گزشتہ سال اپنا معائنہ کراچکی ہے۔ بہت سے لوگ صرف سیڑھیاں چڑھنے سے فٹ نہیں رہ سکتے اور بعض لوگ مختلف بیماریوں سے مقابلہ کی قوت نہ ہونے کی وجہ سے متاثر رہے۔

ملائیشیا میں 25 سے 64 سال کی عمر کے درمیانی عرصے میں عورتوں کی نسبت مردوں کی اموات تین گنا زیادہ ہیں۔ جن میں سے زیادہ مرد دل کا دورہ پڑنے سے ہلاک ہوئے کچھ مرد خودکشی اور ایڈز کی وجہ سے فوت ہوگئے۔ بعض مردوں میں کینسر اور جگر کی شکایات سے موت واقع ہوئی۔

مردوں کی غلط سوچ

بری صحت کا سبب انسان خود نہیں ہوتا بلکہ اس کی ایک اہم وجہ اس کے اردگرد کا ماحول ہوتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں مرد کی طاقت کو سراہا جاتا ہے لہٰذا بہت سے مرد حضرات یہ سمجھتے ہیں کہ ڈاکٹر کے پاس جانا ان کی شان کے خلاف ہے جب تک وہ زخمی یا بیمار نہ ہوں انہیں ایسا کر کے وقت ضائع نہیں کرنا چاہیے۔ حالانکہ طبی معائنہ ان کے جسم کی ڈیمانڈ ہوتی ہے۔

کھانے میں لاپرواہی

ایک اور بڑی اور اہم وجہ مردوں کی کھانے پینے میں لاپرواہی ہے۔ مرد اپنی خوراک کا اتنا خیال نہیں رکھتے جتنا خواتین۔ عورتوں کی نسبت مرد کم پھل کھاتے ہیں ان کی خوراک میں چکنائی کا عنصر زیادہ پایا جاتا ہے۔ وہ سگریٹ نوشی کا کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔ ان کی روزمرہ غذا توانائی کی صحیح مقدار جسم کو فراہم کرنے سے قاصر ہوتی ہے۔ وقت بے وقت کھانے کی بری عادت بھی مردوں کی کم عمری کا باعث بنتی ہیں۔

ذہنی دباؤ

مردوں کی کم عمری کا باعث بہت حد تک ذہنی دباؤ بھی ہوتا ہے نہ صرف کام کی ٹینشن انہیں پریشان کرتی ہے بلکہ معاشرتی اور سماجی حالات بھی اعصاب کو متاثر کرتے ہیں۔

سکون آور ادویات

عورتوں کی نسبت مردوں کی کثیر تعداد ایسی سکون آور ادویات کا استعمال بھی کرتی ہے جو آہستہ آہستہ ان کی جسمانی صحت متاثر کردیتی ہیں اور وہ زندگی کی رعنائیوں سے جلد دور ہوجاتے ہیں۔

نشہ آور اشیاء کا استعمال

مرد حضرات بکثرت سگریٹ نوشی کی عادت میں گھرے رہتے ہیں جو نہ صرف ان کی صحت کی خرابی کا باعث بنتے ہیں بلکہ دماغ کے اعصاب بھی اس کی وجہ سے اپنا کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

مردوں میں صحت کے حوالے سے یہ مختلف اہم باتیں بیان کی گئی ہیں تاکہ وہ لوگ جو صحت کے شعور سے لاعلم ہیں ان تمام چیزوں کے استعمال میں احتیاط سے کام لیں اور زندگی کی اہمیت کو سامنے رکھتے ہوئے غفلت نہ برتیں۔ ان وجوہات کے علاوہ نیند کی خرابی کھانے میں بے احتیاطی' ورزش میں کمی جیسے مسائل بھی مردوں کی عمر گھٹانے کا باعث بنتے ہیں۔

ایجنسی ہولڈر حضرات کی شکایات کا ازالہ

ایجنسی ہولڈر حضرات کو رسالہ' کتابیں یا ادویات ملنے میں پریشانی یا مشکلات ہوں یا اس کی بہتری کیلئے کوئی تجویز ہو تو اپنے فون نمبر کے ساتھ عبقری کے پتے پر تفصیلاً لکھیں۔ ازالہ کیا جائے گا۔ (ادارہ)

سائنس کی دنیا میں دعا کی اہمیت

ڈاکٹر اعراف، کراچی

بیماری ہی نہیں کسی اور مشکل میں بھی اہل ایمان، مہربان اور رحیم و کریم اللہ سے ہی مدد طلب کرتے ہیں۔ یہ پکار دل کی گہرائیوں سے آپ ہی آپ نکلتی ہے اور پھر یہ مشکلات میں چارہ گر دوست، بیماری میں دردمند ماہر طبیب اور درد سے کراہتے انسانوں کیلئے مہربان نرس کی توجہ بن جاتی ہے

بیماری ہو یا کوئی اور ابتلا، ایک غیبی طاقت انسان کو بڑی شفقت اور قوت کے ساتھ امید کے راستے پر چلاتی ہے۔ یہیں سے ہر مشکل کے حل کی تلاش، سلامتی اور بقا کی جدوجہد اور مرض کے علاج کی تدبیر سلجھائی دیتی ہے۔ گویا اللہ پر بھروسے اور سہارے کے بغیر نہ تو کوئی معالج، معالج رہتا ہے اور نہ کوئی چارہ گر چارہ گر۔ علاج اور شفاء کیلئے اللہ تعالیٰ پر بھروسے اور اس کی اعانت کی اس قدر ضرورت ہوتی ہے جتنی کے دوا اور مادی تدابیر کی۔ دعا اور اللہ پر کامل بھروسہ معالج کیلئے بھی اتنا ہی ضروری ہے جتنا مریض کیلئے۔

ماہرین نفسیات و بشریات اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اللہ تعالیٰ سے مدد طلبی میں بڑی گہری قوتیں پنہاں ہیں۔ ان سے نہ صرف سہارا، امید اور رفاقت کا احساس ملتا ہے بلکہ امراض کا حیرت انگیز تدارک اور مرض کی صورت میں معجزانہ شفاء بھی حاصل ہوتی ہے۔ اس کا یہ مطلب ہوا کہ دوا پر باقاعدگی سے عمل کے ساتھ ساتھ دعا کا ورد بھی بہت کارآمد اور ضروری ہے۔

بیماری ہی نہیں کسی اور مشکل میں بھی اہل ایمان، مہربان اور رحیم و کریم اللہ سے ہی مدد طلب کرتے ہیں۔ یہ پکار دل کی گہرائیوں سے آپ ہی آپ نکلتی ہے اور پھر یہ مشکلات میں چارہ گر دوست، بیماری میں دردمند ماہر طبیب اور درد سے کراہتے انسانوں کیلئے مہربان نرس کی توجہ بن جاتی ہے۔ شاید وہ دن اب بالکل گزر چکے ہیں کہ جب مادہ پرست اقوام کے لوگ مصیبت اور بیماری میں بھی اللہ پر اعتقاد اور اس سے دعا کو فضول اور بے بنیاد تصور کرتے تھے۔ اب ساری دنیا میں طب اور معالجاتی سائنس اور اللہ کا رشتہ پھر سے استوار ہوگیا ہے۔ اسے سب سے گہرا افہام اور عقلی استدلال اسلام کے دور عروج میں مسلمان اطباء اور علمائے سائنس نے عطا کیا تھا۔

گویا حقیقت پسندی کا تقاضا یہی ہے کہ تشخیص اور علاج کے ساتھ ساتھ دعا اور اعتقاد کی قوت سے پورا کام لیا جائے۔ ہاورڈ میڈیکل سکول امریکہ کے ایسوسی ایٹ پروفیسر ہربرٹ منسن نے حال ہی میں لندن میں 'صحت میں نئی سمت' کے موضوع پر ایک کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے یہ انکشاف کیا کہ عبادت اور دعا سے امراض قلب اور حملہ قلب روکا جاسکتا ہے، بلند فشار خون میں ڈرامائی کمی ہوسکتی ہے اور درد اور سرطان کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ پروفیسر بنسن جو قلب کے مریضوں کو عبادت اور دعا کے علاوہ سکون اور ستانے کے طریقے دس سال تک بتاتے رہے ہیں ذکر، ورد اور وظائف مذہبی کی نفسیاتی اور شفائی اہمیت پر زور دیتے ہیں۔ یہ ہر مذہب کے لوگوں کیلئے ان کے اپنے اپنے عقیدے کے مطابق قابل عمل ہوسکتے ہیں۔

پروفیسر بنسن کا کہنا ہے کہ اس عمل سے جو سونے سے قبل رات کو خاموشی اور سکون کامل کے عالم میں تقریباً بیس منٹ تک کیا جائے دماغی تناؤ، کھنچاؤ اور دباؤ میں ایک کیمیاوی ردعمل کے تحت زبردست کمی آتی ہے۔ اعصاب کو حیرت انگیز سکون ملتا ہے اور ہارمون کے نظام کی اصلاح ہوجاتی ہے ہر رات یہ عمل کرنے سے برسوں کی اعصابی پیچیدگی اور دباؤ کا تدارک ہوسکتا ہے۔ پروفیسر بنسن نے اس عمل کے تجربات بلند فشار خون اور امراض قلب کے مریضوں پر کیے اور حیرت انگیز مفید نتائج ریکارڈ کیے۔ درد سر اور سرطان کے مریضوں پر بھی اس عمل کے نہایت مفید اثرات مرتب ہوئے ہیں۔

عقیدہ دعا کا یہ مطلب نہیں کہ صحت کے متفقہ اصولوں سے غفلت برت کر کوئی شخص صحت مند رہنے کی تمنا کرے۔ ان اصولوں پر عمل جسم کا فطری تقاضا ہے اور ان سے غفلت برتنا احکام الٰہی سے غفلت برتنے کے مترادف ہے۔ قانون فطرت پر عملدرآمد صحت مندی کی لازمی شرط ہے البتہ معالج اور مریض دونوں کو کوشش اور کاوش کے ساتھ ساتھ اللہ سے مدد پانے کی توقع ہمیشہ رکھنی چاہیے۔ مریض کیلئے ضروری ہے کہ وہ دعا کے ساتھ ساتھ معالج کی ہدایات پر پورے خلوص سے عمل کرے اور ضروری پرہیز بھی کرے۔ بیماری ہو تو اسے مختصر کم یا اسے ختم کرنے کی پوری کوشش کی جائے۔ علاج اور صحت کے محاذ پر پورے یقین اور پامردی کی ضرورت ہوتی ہے۔ علاج کے ساتھ ساتھ اس گہرے یقین اور اعتماد کیلئے جو صحت کی راہ استوار کرتا ہے خدا پر عقیدے اور دعا کی ضرورت ہوتی ہے۔ صحت یاب ہونے پر خدا کے شکر کے ساتھ ساتھ صحت کے قیام اور استحکام کے تمام طبی اور سائنسی اصولوں پر عمل سے بھی زیادہ ضروری ہوجاتا ہے۔

روحانی کیفیت

مصباح اسلم

اللہ تعالیٰ کے حکم سے سر سے پاؤں تک ایسا حیران کن فرق پڑا ہے کہ یقین نہیں آتا کہ یہ میں ہی ہوں جو کہ بستر مرگ پر پڑی تھی

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں ایک نعبدو ایاک نستعین کے سوا لاکھ کے سات نصاب پڑھ چکی ہوں۔ نصاب پڑھنے کا یہ سلسلہ ایک سال پہلے شروع ہوا تھا۔ روزانہ کے دو نفل اور فجر اور عشاء کی نماز کا سورۂ فاتحہ والا عمل بھی باقاعدگی سے پڑھ رہی ہوں۔

ان کی برکات سے بھی بہت مستفید ہورہی ہوں۔ اللہ تعالیٰ کے حکم سے سر سے پاؤں تک ایسا حیران کن فرق پڑا ہے کہ یقین نہیں آتا کہ یہ میں ہی ہوں جو کہ بستر مرگ پر پڑی تھی۔ چلنے پھرنے سے کیا بلکہ ہاتھ ہلانے سے بھی قاصر تھی۔ حکیم صاحب آپ کے لیے تو میرے دل سے دعائیں نکلتی ہیں۔ اس کے علاوہ میرے خواب اور میری سوچوں میں بھی زبردست تبدیلی آئی ہے ایک بات جو میں نے مشاہدہ کی کہ نصاب تو میں اپنی پریشانیوں کیلئے پڑھتی ہوں مگر اس کا فائدہ گھریلو معاملات میں بھی نمایاں ہے۔ میرے والد محترم جو عرصہ سے بیروزگار تھے اللہ تعالیٰ کے حکم سے ایسے انوکھے انداز سے انہیں جاب ملی ہے جو ان کی ڈیمانڈ تھی۔ ہمارے کئی معاملات ایسے تھے جو کہ حل ہونے کا نام ہی نہ لیتے تھے اور جن سے ہمیں بہت اذیت مل رہی تھی وہ بھی اسی طرح سے حل ہوئے ہیں کہ سمجھ نہیں آتی۔

حکیم صاحب میرا پڑھنا ایک طرف مگر جس اخلاص اور شفقت و محبت سے آپ نے ہمارے لیے دعائیں کی ہونگی اصل میں یہ ان کا اثر ہے۔

میں اب عبادت کرنے میں بھی فرق محسوس کرتی ہوں۔ میرا پہلے دل عبادت کی طرف نہیں آتا تھا۔ دماغ میں شیطانی اور مکروہ قسم کے خیالات رہتے تھے ہر وقت کا غصہ بھی تھا۔ بس اللہ تعالیٰ نظر بد سے بچائیں کہ سب معاملات حل ہوجائیں۔

سینے، کمر اور گلے کی بیماریوں کیلئے

تلوں کا تیل، لونگ، لہسن، اجوائن ان تینوں چیزوں کو ہم وزن لیکر تلوں کے تیل میں گرم کریں اس کے بعد سینے پر، کمر پر اور گلے پر لگائیں۔ انشاء اللہ عزوجل آرام آجائے گا۔ (**محمد اشتیاق احمد اعوان، سکھر**)

گھریلو اخراجات میں کفایت شعاری

فرحانہ کوثر، لاہور

آج کل کے دور میں تعلیم، علاج، معالجہ، گھر کی تعمیر وغیرہ سب کے سب انتہائی گراں ہوگئی ہیں اور جب تک ہم بچت کرنے کا فن نہیں سیکھیں گے اوسط درمیانے طبقے کے لوگوں کو ان اخراجات کا بار اٹھانا مشکل ہوتا چلا جائے گا

فرید اداس اور غمگین تھا کیونکہ اسے ملازمت سے جواب دے دیا گیا تھا۔ بہ حیثیت ایک سافٹ ویئر انجینئر اسے مستقبل بے حد تابناک دکھائی دے رہا تھا اور اتنی کم عمری میں تنخواہ کا موٹا لفافہ ملنے پر اس کی خوشیوں کا کوئی ٹھکانہ نہیں تھا۔ اسے پیسوں کو خرچ کرنے میں بڑا مزہ آتا تھا اور اب اچانک جب اسے بیروزگار ہونا پڑ گیا تو وہ پریشان ہوگیا۔ معاشی صورتحال کے پیش نظر فوری طور پر دوسری ملازمت ملنا مشکل تھی اور پھر اس بات کی بھی کوئی یقینی ضمانت نہیں تھی کہ آئندہ ملازمت میں اسے اتنی ہی زیادہ تنخواہ ملے گی جتنی کہ پہلی میں ملتی تھی۔

اس کی بیوی نازش نے اس کی اداسی اور شکستہ دلی بھانپ لی۔ اس نے فرید سے کہا کہ ہر افتاد میں کوئی نہ کوئی موقع ضرور پوشیدہ ہوتا ہے۔ وہ چاہے تو اپنی مہارت کو آزمانے کی کوشش کرسکتا ہے اور سافٹ ویئر میں اپنے ذاتی کاروبار کا آغاز کرسکتا ہے لیکن فرید کو اس بات کی فکر تھی کہ کاروبار کے جمنے تک وہ مالی ضروریات کس طرح پوری کرے گا اور جب تک کاروبار میں پیسے کی روانی نہیں آئے گی وہ اپنے اخراجات کس ذریعے سے پورے کرسکے گا تب نازش نے اسے بتایا کہ وہ اسے گھریلو اخراجات کیلئے جو بھی رقم دیا کرتا تھا وہ اس میں سے کچھ نہ کچھ پس انداز کرتی رہتی تھی اور اس طرح اس کے پاس اچھی خاصی رقم جمع ہوچکی ہے اور وہ اس مشکل دور سے بھی آسانی سے گزر سکتے ہیں۔

نازش کی بچت کی عادت اس آڑے موقع پر ان کے کام آگئی اور وہ اس کڑے امتحان سے اطمینان سے گزرنے میں کامیاب ہوگئے حتیٰ کہ فرید کا کاروبار جم گیا اور وہ مالی مشکلات کے دور سے نکل آیا۔ پس اس طرح نازش نے جو رقم پس انداز کی تھی وہ اس نازک دور میں ان کے کام آگئی۔

نازش کا شمار ان خواتین میں ہوتا ہے جو اس کہاوت پر یقین رکھتی ہیں کہ قطرے قطرے سے دریا بنتا ہے۔ پس دانشمندی سے پس انداز کی ہوئی تھوڑی تھوڑی بچتیں دھیرے دھیرے ایک بڑی رقم بن جاتی ہیں۔ اکثر ہم اس بات کا انتظار کرتے ہیں کہ خوش قسمتی کی دیوی ہمارے دروازے پر دستک دے اور اس خوش فہمی کی بنا پر ہم بچت کے چھوٹے چھوٹے مواقع ہاتھ سے گنوا دیتے ہیں اور رقم پس انداز کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ ایسی صورت میں کوئی بچت نہیں ہو پاتی۔

ہم پھر بڑھتی ہوئی مہنگائی اور قیمتوں میں روزمرہ اضافے کو الزام دیتے ہیں اور ساتھ ہی اپنی کم آمدنی کا رونا روتے ہیں۔ ایک دانشمند خاتون خانہ کی حیثیت سے آپ کو لازمی پتہ ہونا چاہیے کہ کسی مشکل گھڑی یا اچانک صورتحال کیلئے رقم کی کس طرح سے بچت کرنی چاہیے۔ آج کل کے دور میں تعلیم، علاج، معالجہ، گھر کی تعمیر وغیرہ سب کے سب انتہائی گراں ہوگئی ہیں اور جب تک ہم بچت کرنے کا فن نہیں سیکھیں گے اوسط درمیانے طبقے کے لوگوں کو ان اخراجات کا بار اٹھانا مشکل ہوتا چلا جائے گا۔

ذیل میں ہم چند گائیڈ لائنز اور ٹپس پیش کر رہے ہیں تاکہ آپ کے اندر بچت کی عادت کی خواہش پیدا ہوجائے۔ آپ ان مشوروں پر عمل کرنے کے علاوہ بچت کے اپنے طریقے بھی وضع کرسکتی ہیں۔

آپ تھوڑی سی مقدار کا احساس کیے بغیر یا غذائیت یا ذائقے کو خطرے میں ڈالے بغیر اپنے کچن کے بجٹ میں کسی حد تک کمی کرسکتی ہیں۔ ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ ایسا کس طرح ممکن ہے۔

اپنے تیل کے استعمال میں کمی کردیں۔ آپ کھانے پکانے میں تیل کی جو مقدار استعمال کرتی ہیں اسے اچھے طریقے سے گھٹا سکتی ہیں۔ اگر آپ کھانے کے 2 چمچے تیل ڈالتی ہیں تو اس کی مقدار گھٹا کر ڈیڑھ چمچہ کرلیں۔ گو اس سے کھانے کے ذائقے پر کوئی اثر نہیں پڑیگا مگر اس طرح آپ ماہانہ تیل کے استعمال میں مناسب بچت کرلیں گی۔ فرض کریں کہ آپ کی تیل کے استعمال کی اوسط مقدار 5 لیٹر ہے اور آپ اسے گھٹا کر چار لیٹر تک لے آئی ہیں تو پھر اس رقم کو الگ پس انداز کردیں جو ایک لیٹر تیل کی قیمت بنتی ہے۔

☆ صرف موسمی سبزیاں اور پھل خریدیں۔ وہ غیر موسمی پھلوں اور سبزیوں کے مقابلے میں کم قیمت ہونے کے علاوہ ذائقے اور غذائیت کے لحاظ سے بھی بھرپور ہوتے ہیں۔ سردیوں میں جی بھر کر مٹر کھائیں کیونکہ اس سیزن میں ان کی قیمت بہت کم ہوتی ہے۔

اسی طرح گرمیوں میں خوب آم کھائیں اور صرف یہ نا سوچیں کہ تنہا دسہری یا انور رٹول ہی کھانے سے آپ کی آم کھانے کی تسکین ہوجائے گی۔ ان کے علاوہ آموں کی دیگر اقسام بھی کھائیں جو میٹھے، ذائقہ دار لیکن کم قیمت ہوتے ہیں اور ان ورائٹیز خریدنے سے قیمت میں بڑی حد تک کمی آجاتی ہے۔

ہر اس پھل اور سبزی کو کھائیں جب وہ کثرت سے اور وافر مقدار میں ہو اور ان کے دام بھی خاصے کم ہوں۔

اگر آپ کے پاس وقت اور ذہانت ہے تو اچار، سوس اور جام بازار سے خریدنے کی بجائے انہیں خود گھر پر تیار کریں۔ اس سے آپ کو اپنے کچن کے اخراجات میں ایک خاصی بڑی بچت کرنے میں مدد ملے گی۔

کبھی بھی بچے ہوئے کھانے کو ضائع مت ہونے دیں ان کو کسی نئے انداز میں استعمال کرکے مختلف اور دلچسپ شے بنادیں۔

اکثر جب ہم شاپنگ کرنے جاتے ہیں تو ہم ضرورت سے زیادہ صرف کرنے کی دھن میں رہتے ہیں۔ اکثر ہم ایسی مدوں میں پیسہ خرچ کر بیٹھتے ہیں کہ جن میں اشیاء کی خریداری غیر ضروری اور قابل گریز ہوتی ہے۔ پس آپ کو شاپنگ کیلئے پلاننگ کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ آپ ضرورت سے زیادہ خرچ نہ کرپائیں بلکہ اپنی شاپنگ میں بچت بھی کرلیں۔

ایسے بہت سے طریقے ہیں جن میں آپ اپنے اخراجات میں کمی کرسکتی ہیں اور چھوٹی چھوٹی بچتوں سے آپ آخر میں اپنے ماہانہ بجٹ کو بڑی حد تک گھٹانے میں کامیاب ہوسکتی ہیں۔

جس لمحے آپ کسی کمرے سے نکلیں پنکھے اور روشنیاں بند کردیں۔ اس طرح آپ اپنے بجلی کے بل میں خاطر خواہ کمی کرسکتی ہیں۔ بجلی کو صرف اسی وقت استعمال میں لائیں جب ان کی ضرورت ہو۔

اپنے نلکوں کو بے مقصد کھلا نہ چھوڑیں تاکہ پانی ضائع نہ ہو۔

گاڑیوں کا استعمال کم سے کم کریں تاکہ پٹرول کے اخراجات گھٹ جائیں۔ جہاں کہیں آپ چل کر جاسکتے ہوں وہاں نہ گاڑی میں سوار کر جائیں اور نہ ہی ڈرائیو کرکے جائیں۔

اگر آپ کے بچے بڑھتی ہوئی عمروں میں ہیں تو ان کیلئے بہت زیادہ مہنگے ملبوسات نہ خریدیں کیونکہ چند ماہ ہی کے دوران وہ ملبوسات انہیں چھوٹے پڑ جائیں گے اور آپ کو ان کے ملبوسات کیلئے ایک بار پھر سے بڑی رقم خرچ کرنا پڑے گی۔

تو پھر کیوں نہ آج ہی سے بچت کی ان عادتوں کو اپنالیا جائے!!!

ابتدائی شوگر کیلئے نسخہ

ھوالشافی: خشک آملہ 50 گرام، پنیر ڈوڈی 50 گرام، گٹھلی جامن 50 گرام، تخم کریلہ 50 گرام۔ تمام ادویات کو کوٹ چھان لیں۔ یہ سفوف 10 گرام صبح و شام تازہ پانی سے کھائیں۔ **(قاری محمد مظہر حسین، منڈی جہانیاں)**

رزق میں برکت کے نبوی ﷺ طریقے

سورۂ یٰسین پڑھنے سے تمام کام بن جاتے ہیں عطاء ابن ابی رباح رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ مجھ کو یہ خبر پہنچی کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جو شخص سورۂ یٰسین پڑھے شروع دن میں اس کی تمام حاجتیں پوری کی جائیں گی۔

حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ روح القدس (جبرائیل علیہ السلام) نے میرے دل میں یہ بات ڈالی کہ بلاشبہ کوئی شخص اس وقت تک نہیں مرتا جب تک وہ اپنا رزق پورا نہیں کرلیتا۔ دیکھو اللہ تعالیٰ کی نافرمانی سے ڈرتے رہو اور حصول معاش کی سعی جدوجہد میں نیک روی اور اعتدال اختیار کرو (تاکہ تمہارا رزق تم پر جائز اور حلال ذرائع سے پہنچے) نیز کہیں ایسا نہ ہو کہ رزق پہنچنے میں تاخیر تمہیں اس بات پر اکسا دے کہ تم گناہوں کے ارتکاب کے ذریعے رزق حاصل کرنے کی کوشش کرنے لگو، حقیقت یہ ہے جو چیز اللہ کے پاس ہے اس کو اس کی اطاعت وخوشنودی ہی کے ذریعہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ **(مشکوٰۃ)**

درود شریف: حضرت ابوسعید رضی اللہ عنہٗ سے روایت ہے کہ جس شخص کو یہ منظور ہو کہ میرا مال بڑھ جائے وہ یوں کہا کرے

اللھم صل علی محمد عبدک ورسولک وعلی المومنین والمومنات وعلی المسلمین والمسلمات

سورۂ واقعہ: سورۂ واقعہ پڑھنے سے فاقہ نہیں ہوتا۔ حضرت ابن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص سورۂ واقعہ پڑھا کرے ہر شب میں اس کو کبھی فاقہ نہیں پہنچے گا۔ (بیہقی) ایک اور روایت میں ہے کہ سورۂ واقعہ سورۃ الغنی ہے اس کو پڑھو اور اپنی اولاد کو سکھاؤ، مگر بہت ہی پست خیالی ہے کہ چار پیسے کیلئے اس کو پڑھا جائے۔ البتہ غنائے قلب اور آخرت کی نیت سے پڑھا جائے تو دنیا خود بخود ہاتھ جوڑ کر حاضر ہوگی۔

سورۂ یٰسین: سورۂ یٰسین پڑھنے سے تمام کام بن جاتے ہیں عطاء ابن ابی رباح رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ مجھ کو یہ خبر پہنچی کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جو شخص سورۂ یٰسین پڑھے شروع دن میں اس کی تمام حاجتیں پوری کی جائیں گی۔

خدمت والدین: رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص رزق میں کشادگی اور عمر کی زیادتی کا خواہشمند ہو اس کو چاہیے کہ صلہ رحمی کرے اور ماں باپ کیساتھ اچھا سلوک کرے۔

استغفار: حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جو بندہ استغفار کو لازم پکڑے یعنی اللہ تعالیٰ سے برابر اپنے گناہوں کی معافی مانگتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کیلئے تنگی اور مشکل سے نکلنے اور رہائی پانے کا راستہ بنادے گا اور اس کی ہر فکر اور ہر پریشانی کو دور کرکے کشادگی اور اطمینان فرمائیگا اور اس کو ان طریقوں سے رزق دیگا جن کا اس کو خیال گمان بھی نہ ہوگا۔

نکاح: آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ تین آدمی ایسے ہیں کہ اللہ تعالیٰ پر ان کی مدد کرنا حق ہے (ان میں سے ایک اس کو بھی فرمایا) جو نکاح کرے عفت کے ارادے سے۔ ایک اور روایت میں ہے حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ عورتوں سے نکاح کرو وہ تمہارے لیے مال لائیںگی۔ (یعنی ان کے

قارئین کے نام اہم اعلان

1۔ الحمدللہ لاکھوں قارئین پڑھتے اور پھر لکھتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔ تحریر پر اپنا موبائل یا فون نمبر ضرور لکھیں۔

2۔ ایڈیٹر کی کتابیں، رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد شکر گزار رہوں گے۔ **(ادارہ)**

نوٹ: بعض قارئین اخبارات و رسائل سے تحریریں من وعن نقل کرکے اپنے نام سے ارسال کرتے ہیں۔ ایسا ہرگز نہ کریں۔ ورنہ آئندہ ان کی قلمی تحریر بھی شائع نہیں کی جائیگی۔

اس ماہ کی موصول منتخب تحریریں

عدیل بابر، ملتان۔ بیگم منظور، حویلی لکھا۔ عدیل خالد، لاہور۔ فاطمہ عزیز، لاہور۔ منظور احمد، لاہور۔ ملک محمد یعقوب، کینٹ راولپنڈی۔ ذکیہ اقتدار، بہاولنگر۔ بنت یونس، گجرات۔ رشیدہ خانم، لاہور۔ عزیزالرحمان عزیز، پشاور۔ محمد طیب، لاہور۔ محمد شہزاد مجذوبی، کراچی۔ قندیل شاہد، ڈیرہ غازیخان محمد حبیب الرحمٰن نقشبندی، لاہور۔

بعض چیزیں بعض چیزوں کا توڑ ہیں

افیون......مغز اخروٹ

سم الفار......انڈے کی سفیدی۔ قے

بچھو......ہڑتال کے دھوئیں سے بھاگ جاتے ہیں

پروانہ...... پیاز سے بھاگ جاتے ہیں۔

جوئیں......لیموں کے رس سے مرجاتی ہیں۔

(شوکت شاہین، خانیوال)

کالےجادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور شافی علاج | روحانی بیماریوں کا روحانی علاج | کالے جادو سے ڈسی دکھ بھری کہانیاں

رزق میں کشادگی | اختلافات کیوں؟ | اولاد کی خواہش | میں بہت بدتمیز ہوں | کیا مجھ پر سایہ ہے؟

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

کیا میری شادی پسند کی لڑکی سے ہوگی

(وسیم الدین' کراچی)

میں ایک لڑکی کو پسند کرتا ہوں اور اس سے شادی کرنا چاہتا ہوں لیکن مسئلہ یہ ہے کہ ہمارے ہاں شادیاں خاندان ہی میں ہوتی ہیں۔ والدین نے میری بھی منگنی کردی ہے لیکن صرف زبانی بات طے ہوئی ہے باقاعدہ رسم نہیں ہوئی۔ میں نے والدہ سے اپنی مرضی کا اظہار کیا تو انہوں نے صاف انکار کردیا کہ وہ کسی صورت غیرخاندان کی لڑکی کو بہو نہیں بنائیں گی۔ میں نے لڑکی سے کورٹ مارج کرنے کو کہا تو اس بات پر وہ راضی نہیں۔ کہتی ہے کہ میرے خاندان اور گھر والوں کی عزت کا سوا ہے۔ کوئی وظیفہ بتایئے کہ میری شادی پسند کی لڑکی سے ہوجائے۔

جواب: آپ کے لئے بہتر یہی ہوگا کہ کوئی وظیفہ پڑھنے کی بجائے اپنے والدین کی منتخب کی ہوئی لڑکی ہی سے شادی کرلیں کیونکہ اگر دعاؤں اور وظیفوں کے بعد آپ کی پسند کی لڑکی سے شادی ہو بھی گئی تب بھی اس لڑکی کو آپ کے گھر میں وہ عزت واحترام نہ مل سکے گا جس کی وہ مستحق ہے۔ آپ فجر کی نماز کے بعد ایک بار یٰسین شریف پڑھ کر دعا کریں کہ جس لڑکی کا رشتہ بھی بہتر ہو اس سے آپ کی شادی ہوجائے۔

حاضری کی آرزو

(سمیرا طارق' سیالکوٹ)

میری شدید خواہش ہے کہ میں بھی حضور ﷺ کے روضہ پر حاضری دوں' خانہ کعبہ اور مسجد نبوی ﷺ میں نمازیں ادا کروں مگر گھریلو حالات اس خواہش کی تکمیل کی اجازت نہیں دیتے۔ شوہر بیمار رہتے ہیں۔ بیٹا کوئی ہے نہیں اور چار بیٹیاں ہیں وہ بھی غیرشادی شدہ۔ مجھے کوئی دعا بتادیں کہ میرے لیے کوئی ایسا سبب پیدا ہوجائے کہ میں بھی درحبیب ﷺ کی چوکھٹ پر حاضری دے سکوں۔

جواب: آپ کثرت سے درود شریف پڑھا کیجئے۔ اس کی برکت سے انشاءاللہ آپ کی دلی مراد بہت جلد پوری ہوجائیگی۔

رزق میں کشادگی

(حماد علی' حیدرآباد)

میں ایک فیکٹری میں ملازم ہوں۔ پہلے تو گزربسر اس آمدنی میں ہوجاتی تھی مگر اب مہنگائی کے سبب خاصی پریشانی رہتی ہے۔ میں کسی جگہ پارٹ ٹائم جاب کرنا چاہتا ہوں مگر وہ بھی نہیں ملتی۔ رزق میں کشادگی کیلئے کوئی دعا بتادیں۔

جواب: آپ مغرب کی نماز کے بعد اول آخر درود شریف کے بعد ایک بار سورۂ واقعہ پڑھ کر دعا کیا کریں۔

اختلافات کیوں؟

(م۔ش' کراچی)

میں ایک لڑکے سے بہت محبت کرتی ہوں۔ وہ بھی مجھ سے محبت کرتا ہے۔ تقریباً ایک سال قبل اس کی والدہ اور دو بہنیں مجھے دیکھنے آئیں۔ اس کے بعد اس کے گھر والوں نے ہم سے کوئی رابطہ نہیں کیا۔ لڑکے کی والدہ کی گفتگو سے اندازہ ہوا تھا کہ جیسے وہ رشتہ کرنے نہیں آئیں بلکہ اپنے بیٹے کو بہلانے کیلئے مجبوراً آگئی ہیں۔ میں نے لوگوں کے بتائے ہوئے بہت سے وظیفے اس لڑکے کیلئے پڑھے مگر اس پر اثر نہیں ہوا۔ براہ کرم کچھ پڑھنے کو بتایئے جس سے اس کی والدہ راضی ہوجائیں۔

جواب: لڑکے کے گھر والے ایک سال قبل آپ کو دیکھنے آئے۔ اس کے بعد ان کی طرف سے کوئی بات نہیں ہوئی۔ اس سے صاف ظاہر ہے کہ لڑکے کی والدہ اور بہنوں نے آپ کو ناپسند کردیا ہے۔ شادی سے پہلے ہی اگر اختلافات سامنے آجائیں تو پھر ایسی شادی کامیاب نہیں ہوتی۔ خواہ اس کیلئے آپ کتنے ہی وظیفے پڑھ لیں' چلے کاٹ لیں۔ ویسے آپ اپنے دل کی تسلی کیلئے روزانہ تہجد کے بعد ایک تسبیح سورۂ اخلاص پڑھ کر دعا مانگا کیجئے۔ اگر اس کا ساتھ آپ کے نصیب میں ہوگا تو بہتری کی کوئی نہ کوئی صورت نکل آئیگی۔

اولاد کی خواہش

(عرفان علی' حیدرآباد)

میں سرکاری ملازم ہوں۔ بظاہر ہماری زندگی پرسکون اور خوشحال زندگی ہے لیکن اولاد سے محرومی کے باعث مایوسی اور ناامیدی کی دلدل میں پھنس کر رہ گیا ہوں۔ شادی کو بھی دس سال گزر چکے ہیں' بظاہر امید بھی نظر نہیں آتی۔ ڈرتا ہوں کہ کہیں لاوارث نہ رہ جاؤں' تب میرا روپیہ پیسہ جائیداد بھلا کس کام کی۔ یہی سوچ سوچ کر ڈیپریشن کا مریض بن کر رہ گیا ہوں۔ عمر کے ساتھ ساتھ میری ناامیدی بھی بڑھتی جارہی ہے۔ براہ کرم کوئی دعا کوئی وظیفہ بتایئے جس سے میری بھی امید برآئے۔

جواب: آپ اور آپ کی بیگم عشاء کی نماز کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف پڑھ کر سورۃ الانبیاء کا رکوع نمبر 6 آیت نمبر 89، (رَبِّ لَا تَذَرْنِیْ الخ) اکیس بار پڑھ کر دعا مانگیں۔ یہ عمل کم ازکم تین ماہ تک کیا جائے۔ یہ حضرت زکریا علیہ السلام کی دعا ہے۔

عادات بد سے چھٹکارا

(فریال شاہ' کراچی)

دولت روپے پیسے کی فراوانی' عیش وعشرت کی زندگی' لوگ ان چیزوں کی تمنا کرتے ہیں اور ان کے حصول کیلئے ہرجائز و ناجائز طریقہ اپناتے ہیں۔ مجھے یہ سب کچھ حاصل ہے مگر یہی چیزیں میرے لیے سوہان روح بن کر رہ گئی ہیں۔ شوہر صاحب ماڈرن تہذیب کے دلدادہ ہیں۔ شراب' جوا اور عورت...... یہ تکون ان کی زندگی کا محور ہے۔ میں سیدھی سادھی گھریلو عورت ہوں۔ شادی سے پہلے کبھی ایسے ماحول سے واسطہ نہیں پڑا اب جب ایسی تقریبات میں جانا پڑتا ہے تو میں بے حد پریشان ہوجاتی ہوں۔ اس ماحول میں خود کو ایڈجسٹ نہیں کرپاتی۔ میں چاہتی ہوں کہ میاں صاحب اپنی خراب عادتیں ترک کردیں۔

جواب: آپ کے شوہر جس ماحول میں رہ رہے ہیں اسے آسانی سے ترک نہیں کر سکتے۔ دولت کی فراوانی اور آزادی انسان کو بھٹکا ہی دیتی ہے۔ آپ پانچوں وقت کی نماز باقاعدگی سے ادا کیا کریں اور ہر نماز کے بعد اول آخر تین تین بار درود ابراہیمی پڑھ کر سورۂ اعلیٰ کی آیت نمبر 1 گیارہ بار پڑھ کر دعا کریں۔

شوہر صاحب جب سو جائیں تو ان کے سرہانے کی طرف کھڑی ہو کر سورۂ مائدہ کی آیت نمبر 90 تین مرتبہ اتنی آواز سے پڑھیں کہ سونے والے کی نیند خراب نہ ہو۔ یہ عمل نوے دن تک کریں جن دنوں عمل نہ کر سکیں وہ دن بعد میں پورے کر لیں۔ اس عمل سے شوہر کی بری عادات انشاءاللہ ختم ہو جائیں گی۔

عجیب وغریب عادت

(نجمہ خالد، شیخوپورہ)

میرا پندرہ سال کا بیٹا عجیب وغریب عادت میں مبتلا ہے۔ وہ سوتے میں خود سے باتیں کرتا رہتا ہے اور وہ بھی خوب زور زور سے۔ میں اس کی وجہ سے بے حد پریشان ہوں کیونکہ اس طرح سوتے میں وہ تمام باتیں بھی کرتا رہتا ہے جو گھر میں ہوتی رہتی ہیں۔ ابھی تو خیر بچہ ہے لیکن پانچ چھ سال بعد بھی اگر اس کی یہی کیفیت رہی تو بڑا مسئلہ ہو جائے گی۔

جواب: آپ آیت الکرسی کی پہلی آیت روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے ایک بار پڑھ کر پانی پر دم کریں اور بیٹے کو جب بھی پانی دیں۔ یہی پانی دیں۔

کیا مجھ پر سایہ ہے؟

(نوشین سعید، کراچی)

میں شادی شدہ اور پرسکون زندگی گزار رہی تھی۔ صحت بھی ٹھیک ٹھاک تھی مگر گزشتہ چند ماہ سے میری طبیعت خراب رہنے لگی ہے بظاہر کوئی بیماری نہیں لیکن اچانک بیٹھے بیٹھے مجھے یوں محسوس ہوتا ہے جیسے میرے جسم پر منوں بوجھ لاد دیا گیا ہو میں ہلنے جلنے سے بھی مجبور ہو جاتی ہوں، دل تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے اور یوں لگتا ہے جیسے سانس بند ہو رہی ہو۔ ڈاکٹرز سے باقاعدہ چیک اپ کرایا۔ ان کو میرا مرض مرض نہیں لگتا۔ وہ کہتے ہیں کہ آپ جسمانی طور پر بالکل ٹھیک ہیں۔ آپ کو صرف وہم ہے۔ ڈاکٹری علاج سے مایوس ہو کر میں نے روحانی علاج پر توجہ دی۔ ایک صاحب نے کہا کہ مجھ پر آسیب کا اثر ہے۔ انہوں نے آسیب بھگانے کے بڑے جتن کیے۔ کئی ہفتوں تک ان کے آستانے پر حاضری دیتی رہی۔ جہاں وہ انگیٹھی میں کوئلے جلا کر لوبان اور پتہ نہیں کیا کیا جڑی بوٹیاں ڈال کر مجھے اس کے سامنے بٹھا کر دھونی دیتے ساتھ میں کچھ عمل بھی پڑھتے جاتے۔ اس سے میری حالت سنبھلنے کی بجائے اور بگڑتی گئی لہٰذا مجبور ہو کر میں نے وہاں جانا چھوڑ دیا۔ اس حالت میں نماز اور تلاوت بھی نہیں ہو پاتی۔ ذہن میں عجیب وغریب خیالات آتے رہتے ہیں۔ کبھی تو یوں لگتا ہے کہ جیسے میں کسی اندھیرے کنویں میں اتر رہی ہوں۔

جواب: آپ اپنے ذہن سے یہ بات نکال دیں کہ آپ پر سایہ ہے یا کسی بدروح کا اثر ہے۔ اگر اثر ہے تو صرف یہ کہ آپ نے اپنی غذا میں نمک اور کھٹی اشیاء اور گرم مصالحوں کا استعمال زیادہ کیا ہے جس کی وجہ سے جسمانی اور طبعی بے اعتدالی پیدا ہو گئی ہے لہٰذا پہلا کام تو یہ کریں کہ مندرجہ بالا چیزوں کا استعمال کم سے کم کر دیں۔ اس کے علاوہ صبح وشام تین تین بار سورۃ الفلق، سورۃ الناس اور تین بار آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کریں اور دن بھر اسی پانی کو پئیں۔ وضو بے وضو جتنا بھی ہو سکے یَا سَلَامُ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرتی رہیں۔ اس طرح رفتہ رفتہ آپ کی طبیعت میں اعتدال اور سکون آتا جائے گا۔ ہاں نماز کی پابندی کریں، دل چاہے نہ چاہے خود پر جبر کر کے جوں ہی اذان ہو نماز کیلئے کھڑی ہو جائیں۔ اگر پوری نماز نہ پڑھ پائیں تو کم از کم فرض تو پڑھ ہی لیں۔

میری والدہ شدید بیمار ہیں

(شمیم خان، راولپنڈی)

میری والدہ آج کل شدید بیمار ہیں۔ انہیں مختلف امراض ہیں جن میں بلڈ پریشر، شوگر اور سردرد خاص طور پر پریشان کن ہیں۔ کبھی بھی ان کے سر میں اس قدر شدید درد ہوتا ہے کہ وہ برداشت نہیں کر پاتیں۔ ان کی تکلیف ہم سے دیکھی نہیں جاتی۔ ڈاکٹر کا علاج جاری ہے لیکن اس سے کوئی نمایاں بہتری نظر نہیں آ رہی۔ کوئی دعا بتا دیجئے۔ کیا یہ ممکن ہوگا کہ وہ وظیفہ یا دعا والدہ کی بجائے ہم بہنوں میں سے کوئی پڑھے کیونکہ والدہ شاید نہ پڑھ سکیں۔

جواب: ڈاکٹر کا علاج باقاعدگی سے جاری رکھیں۔ اگر موجودہ علاج سے فائدہ نہیں ہو رہا تو کسی اور ڈاکٹر سے بھی رجوع کریں۔ آپ راولپنڈی میں رہتی ہیں، وہاں تو بہت اچھے اور ماہرین معالج موجود ہیں۔ والدہ کو سردرد کی شکایت، بلڈ پریشر کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے۔ بہتر ہوگا کہ آپ کسی نیوروسرجن سے بھی والدہ کا چیک اپ کرا لیں تاکہ سردرد کی اصل وجہ معلوم ہو جائے۔ بطور روحانی علاج آپ میں سے کوئی بھی والدہ کو سامنے بٹھا کر تین بار درود ابراہیمی پڑھ کر گیارہ بار ''یااللہ'' پڑھ کر پھر تین بار درود شریف پڑھیں اور والدہ کے سر پر دم کر دیں۔ اس طرح سات بار کریں۔ کم از کم نوے دن تک یہ عمل کیا جائے۔ والدہ سے کہیں کہ وہ ''یاسلام'' پڑھتی رہا کریں۔

مجھے غصہ بہت آتا ہے

(واصف، کراچی)

میری عمر 20 سال ہے اور میں بی کام سال دوم کا طالب علم ہوں۔ مجھے چھوٹی چھوٹی باتوں پر غصہ آ جاتا ہے اور میں کسی کا بھی لحاظ نہیں کرتا ہر ایک سے بدتمیزی کرنے لگتا ہوں۔ دوسری بات یہ کہ میں غلط بات برداشت نہیں کر سکتا۔ اس وجہ سے بھی میں غصے میں آگ بگولہ ہو جاتا ہوں۔

جواب: آپ کو جب بھی غصہ آیا کرے تو اپنا دھیان دوسری باتوں میں لگانے کی کوشش کیا کیجئے۔ مثلاً اگر بیٹھے ہوں تو کھڑے ہو کر ٹہلنا شروع کر دیں، کھڑے ہوں تو فوراً پانی پی لیں یا پھر کوئی اور کام کرنے لگ جائیں۔ دوسروں کی غلطیوں پر ان سے لڑنے جھگڑنے کی بجائے ان کو معاف کرنے کی روش اپنایئے۔ قرآن پاک کی سورۃ الاعراف آیت نمبر 99 میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں ''تم درگزر کرنے کو لازماً اختیار کرو اور بھلائی کا حکم دیتے رہو اور جاہلوں سے کنارہ کشی اختیار کرو''

بطور روحانی علاج آپ جب بھی پانی پیا کریں اس پر تین بار اللہ تعالیٰ کا اسم مبارک یَاوَدُوْدُ پڑھ کر دم کر لیا کریں اس سے آپ کے مزاج میں اعتدال پیدا ہوگا۔

وظیفے سے ذہنی توازن درست ہوگیا

السلام علیکم حکیم صاحب! ہمارے علاقے میں ایک بندہ ظفر قریشی ہے، اس کی صحت انتہائی خراب تھی۔ اس کو دل کی تکلیف محسوس ہوتی تھی۔ چیک اپ کروایا لیکن ٹیسٹوں میں ٹھیک تھا اس کا خودکشی کو دل چاہتا تھا۔ دماغی طور پر وہ ماؤف ہو چکا تھا۔ گھر سے باہر نہیں نکلتا تھا اور کہتا تھا کہ کوئی مجھے قتل کر دیگا۔ یعنی وہ زندگی سے پریشان تھا۔ اتنے مسائل تھے کہ اس کا احاطہ ممکن نہیں۔ حکیم صاحب آپ نے ایک وظیفہ بحوالہ **کشف قطمیر** ہر وقت پڑھنے کو دیا۔ اب الحمدللہ اس وظیفے کی برکت سے وہ بالکل نارمل ہو گیا ہے اب مکمل طور پر مطمئن ہے۔ **(محمد اکمل فاروق)**

ہچکی کا فوری اور سستا علاج

نصیر احمد ایبٹ آباد

بیچارہ جو نہ بات کر سکتا تھا اور نہ منہ ٹکا سکتا تھا۔ ہچکی پر ہچکی لے رہا تھا۔ ساتھیوں نے حوصلہ دیا اور قہوہ پرچ میں رکھ کر ٹھنڈا کر کے چمچ میں لے کر چند قطرے اس کے منہ میں ڈالے۔ انتظار کرتے رہے۔ پھر وقفہ سے آدھ آدھ چمچ اسی طرح منہ اوپر کرا کر ڈالتے رہے

سردیوں کا موسم تھا۔ تقریباً رات آٹھ بجے میرے دروازے پر دستک ہوئی۔ بڑی مشکل سے گرم بستر سے اٹھا۔ چند محلّہ دار تھے۔ خیریت کے ساتھ اس وقت آنے کی وجہ پوچھی فرمانے لگے کہ ہمارا ساتھی جو ان کے ساتھ منہ ڈھانپے بیٹھا تھا کو سخت ہچکی لگی ہوئی ہے۔ سردی زیادہ ہے۔ یہ مہمان ہے کھانے کے فوراً بعد اس کو شدید تکلیف نے گھیر لیا ہے۔ ہسپتال جانا بھی مشکل ہے۔ آپ کتابیں وغیرہ پڑھتے رہتے ہیں سمجھدار ہیں کوئی ایسا طریقہ بتائیں کہ رات آرام سے گزر جائے۔ میں نے ان کیلئے چائے کا بندوبست کیا اور دل میں سوچتا رہا کہ اس بیچارے کو کس طرح آرام پہنچایا جائے۔

میں کوئی حکیم یا ڈاکٹر تو نہیں تھا جو فوراً بیماری پر کنٹرول کر سکتا۔ اللہ تعالیٰ سے دل ہی دل میں مدد مانگتا رہا۔ میرے گھر میں اگر کوئی نسخہ کتابوں میں ہو بھی تب بھی اس وقت تیار کرنا مشکل تھا کیونکہ رات کے وقت پتہ نہیں پنسار کے سٹور بھی کھلے ملیں گے یا نہیں۔ اچانک میرے دل میں ایک ٹوٹکہ آیا جو کسی کتاب کی ورق گردانی میں پڑھا تھا۔ فوراً باورچی خانہ گیا اپنی اہلیہ سے کہا کہ ایک پیالہ پانی میں ایک بڑی الائچی معمولی کوٹ کر ابالو اور پیالی میں ڈال کر ایک چمچ کے ہمراہ میرے پاس بھیج دو چند منٹ کے بعد قہوہ آ گیا۔ مریض بیچارہ نہ بات کر سکتا تھا اور نہ منہ ٹکا سکتا تھا۔ ہچکی پر ہچکی لے رہا تھا۔ ساتھیوں نے حوصلہ دیا اور قہوہ پرچ میں رکھ کر ٹھنڈا کر کے چمچ میں لے کر چند قطرے اس کے منہ میں ڈالے۔

انتظار کرتے رہے۔ پھر وقفہ سے آدھ آدھ چمچ اسی طرح منہ اوپر کرا کر ڈالتے رہے۔ مجھے ڈر بھی لگ رہا تھا کہ پانی سے اگر اچھو لگ جائے تو اس کی موت بھی ہو سکتی ہے جو مفت میں میرے ذمہ لگ جائے گی۔ بہرحال اللہ کے آسرے پر ہم نے پانی پلانا شروع کر دیا۔ مریض کو کچھ آرام آتا گیا جب پیالی نصف ہوئی تو مریض تقریباً ٹھیک تھا۔ باقی پانی اس نے خود پیالہ سے پیا اور جانے کی اجازت مانگی۔ میں نے آملہ بھیڑہ اور ہڑیڑ جن کو ترپھلہ کہتے ہیں گھر میں پیس کر رکھا ہوتا ہے اس کی بھی آدھ آدھ چمچ پڑیاں بنا کر دیں کہ یہ دن کو صبح دوپہر اور شام پانی سے کھا لیا کرو بعد میں جوارش جالینوس لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق کھانے کو کہا اور کہا کہ اللہ شفاء دے گا۔

چند دن بعد وہ صاحب ملے فرمانے لگے کہ عرصہ کی بیماری تھی۔ ایک پیالی قہوہ سے ایک دم غائب ہو گئی۔ میں نے کوئی جوارش وغیرہ نہیں لی۔ مہربانی کر کے بتا دیں کہ آپ نے کیا چیز ابال کر دی تھی تا کہ پھر کبھی تکلیف ہو تو آپ کو تکلیف دینے کے بجائے خود ہی تیار کر لوں۔ میں نے کہا بھائی بڑی الائچی ہر گھر میں گرم مصالحوں میں پڑی رہتی ہے ایک کپ پانی میں ابال کر پی لیا کرو۔ وہ بڑا شکر گزار ہوا۔

چھوٹے بھائی کی بیوی کو جو کراچی کی رہنے والی ہے وہاں کے ڈاکٹروں نے کالے یرقان کی ادویات دی تھیں۔ میرا بھائی چھٹی ملنے پر اس کو گھر لے آیا۔ یہاں اس کو چکر آنے لگے اور ہاتھ پاؤں مڑنے لگے۔ مجھ سے ذرا دور رہتے ہیں۔ ڈاکٹروں کے پاس گئے۔ ٹیسٹ کروائے پتہ چلا کہ اب صرف یرقان ہے۔ ادویات دیں آرام نہ ہوا۔

ہومیو ڈاکٹر کے پاس گئے اس نے ایک سیرپ دیا جس سے معمولی افاقہ ہوا اور وہ سونے لگی۔ کیونکہ سوتے ہوئے بھی وہ جاگ کر فریادیں کرتی تھی۔ اسی اثناء میں ہمارے ایک عزیز ایک قاری صاحب کے پاس لے گئے۔ وہ روحانی علم کے ماہر بتائے جاتے ہیں قاری صاحب نے مؤکلات یا جنات حاضر کیے اور بیماری کی وجہ دریافت کی تو جواب ملا کہ دو جن جو کہ چھوٹی عمر کے ہیں اس کے ساتھ ہیں۔ انہوں نے اپنے علم سے ان جنات سے پوچھا کہ آپ کون ہیں اور اس کے ساتھ کیسے آئے ہیں۔ انہوں نے اپنے نام بھی بتائے اور کہا کہ فلاں آدمی نے ہمیں اس کے ساتھ بھیجا ہے۔ قصہ مختصر انہوں نے تعویذ سر پر باندھنے اور پہننے کیلئے دیئے۔ اس کی حالت اچھی ہونے لگی۔ ہمارے گھر میں لاہور سے ایک مہمان اچانک آ گئے۔ وہ اکثر عاملوں کے پاس محفل جمائے رکھتے تھے۔ میں نے لاہور والے مہمان کو اس ساری صورتحال ذکر کی تو اس نے کہا کہ بلاؤ۔ میں دور کر دیتا ہوں ہم نے ان کو بلایا۔

میرے سامنے بھابی کو دورے آ گئے۔ اس نے عمل کیا ان کو آرام آ گیا۔ کچھ تعویذ بھی دیا کہ سر پر باندھ لو دوسرے دن ان کے گھر جا کر عمل کرنے کا کہا۔ ساتھ یہ بھی کہا کہ دس دن دم کرنا پڑے گا۔ زکوٰۃ 50 روپے یومیہ دینی ہو گی اور پھر لاہور ان کے پیر صاحب کے پاس جانا ہو گا جو آخری بار چلہ کریں گے اور زندگی بھر یہ چیزیں نہیں آئیں گی۔ خیر وہ چلے گئے۔ میں نے عامل صاحب سے روحانی اور یونانی نسخہ جات پوچھے۔ روحانی جو انہوں نے بتائے وہ تو میرے بس میں نہیں ہیں البتہ ایک نسخہ انہوں نے پیر صاحب کا آزمودہ بتایا جو یہ خود تیار کر کے پیر صاحب کو دیتے ہیں۔

ڈولے جو مچھلی کی طرح کالے کالے ہوتے ہیں۔ صاف کر کے توے پر جلا لو۔ پھر اس کو شہد میں لے لو۔ آدھی آدھی چمچ ٹی بی' دمہ وغیرہ کے مریضوں کو صبح وشام کھلاتے رہیں۔ ایک ماہ کے اندر اندر ٹی بی ختم ہو جاتی ہے۔

دوسرا ان ہی ڈولوں کا نسخہ بتایا کہ ان کو مچھلی کی طرح دیسی گھی میں بھون لیں اور نامرد لوگوں کو کھلایا کریں۔ ایک ہی کھانے سے زبردست قوت آ جاتی ہے۔ بہرحال ضرورت محسوس ہو تو دو تین کھلاؤ۔

شوگر' بلڈ پریشر اور یرقان کیلئے نہایت مفید نسخہ

پنیر ڈوڈی کا ایک نہایت آسان نسخہ جو کہ شوگر' بلڈ پریشر اور یرقان کیلئے بہت ہی مفید ہے۔ میں نے اپنے ایک عزیز کو پنیر ڈوڈی کا بتایا جو کہ شوگر اور یرقان کے مریض تھے لیکن اس کے ساتھ ہی ان کو خارش کی تکلیف بھی تھی پورے جسم پر ہر جگہ زخم تھے جو کہ خارش کرنے اور شوگر کی شکایت کی وجہ سے ناقابل علاج ہوتے جا رہے تھے۔ پورا سال انہوں نے مختلف جگہوں سے علاج کرایا افاقہ نہ ہوا۔ پنیر ڈوڈی سے ان کو یہ مسئلہ بھی حل ہو گیا۔

نسخہ: سات دانے پنیر ڈوڈی ایک کپ پانی میں رات کو بھگو دیں' صبح چھان کر نہار منہ پی لیں۔ کچھ عرصہ مستقل استعمال کریں۔

داد' خارش ختم کرنے کیلئے

آدھا پاؤ ناریل کے تیل میں دو عدد کافوری ٹکیاں (چائنہ کی بنی ہوئی) ہاتھ سے مسل کر تیل میں ملا لیں۔ ہر قسم کے زخم' خارش اور داد کو ختم کرنے کیلئے مفید ہے۔ بوقت ضرورت تیل کو ہلا کر متاثرہ جگہ پر استعمال کریں۔

(صائمہ طارق' شرقپور شریف)

چند قطروں سے دل کے والو کھل گئے

السی کے تیل کے چند سستے قطروں سے دل کے والو ایسے کھلے کہ خود سرجن بھی حیران رہ گئے

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

قارئین! بندہ کی کوشش ہے کہ ایسے اجزاء، ایسے تجربات اور مشاہدات پیش کرے جو یا تو کسی کے پاس نہ ہوں اگر ہوں بھی تو وہ کسی کو بتانا گوارا نہ کرتا ہوں یا پھر بتا یا بھی تو چند لوگوں کو کتنے لوگ ہیں جو کسی کو بھی کوئی طبی یا روحانی راز نہیں بتاتے لیکن وہی لوگ ہیں جو مجھ سے وہی طبی اور روحانی راز چھپاتے نہیں بلکہ خود آکر یا لکھ کر بھیجتے ہیں کہ چونکہ آپ کسی سے طبی یا روحانی راز نہیں چھپاتے اس لیے ہم آپ کیلئے یہ طبی یا روحانی راز لکھ رہے ہیں ورنہ یہ طے شدہ بات تھی ہم کبھی کسی کو نہ بتاتے۔

قارئین! بندہ' عبقری مئی 2010ء کے حال دل میں السی کے تیل سے دل کی نالیاں اور والو کھولنے کا ایک نسخہ مختصر الفاظ میں لکھا چند سطروں کو لاکھوں قارئین نے اتنی اہمیت سے لیا کہ بندہ خود حیران ہوا اور شکر بھی ادا کیا کہ اللہ تعالیٰ کا فضل ہے کہ قارئین عاجز کی بات کو اس توجہ سے لیتے ہیں اس مختصر لیکن بااثر ٹوٹکے نے جہاں اور بے شمار کمالات دکھائے وہاں اس سلسلے میں تجربات کے بعد شفایاب ہونے والوں کے خطوط بھی موصول ہوئے ان میں ایک خط آپ حضرات کی خدمت میں ہے خط سے پہلے عرض کروں کہ السی کا تیل 10 قطرے لسی میں ڈال کر پی لیں۔ یہ عمل تازہ دودھ جو گرم نہ ہو میں بھی کر سکتے ہیں۔ اس کے جو مزید فوائد سامنے آئے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں۔ جوڑوں کے پرانے اور لاعلاج درد کیلئے کچھ ماہ پٹھوں کے کھچاؤ اور اینٹھن کیلئے کمر کے درد ذماغی اعصابی کمزوری کیلئے قوت خاص کی کمزوری کیلئے، فالج لقوہ کسی عضو کا خشک یا کمزور ہونے کیلئے بھی بہت مؤثر ہے۔ چند ماہ استعمال اعتماد سے کریں۔ اب وہ خط ملاحظہ فرمائیں:۔

محترم جناب ایڈیٹر حکیم محمد طارق صاحب السلام علیکم! میرا نام اللہ بخش قوم بلوچ سیٹلائٹ ٹاؤن جھنگ کا رہائشی ہوں آرمی کا ریٹائرڈ صوبیدار ہوں۔ مجھے جنوری 1992ء میں دل کا دورہ پڑا تھا اور الائیڈ ہسپتال فیصل آباد زیر علاج رہا۔ ہسپتال سے فارغ ہونے کے بعد راولپنڈی ملٹری ہسپتال سے علاج کراتا رہا اور الحمدللہ 2009ء تک کوئی کسی قسم کی پریشانی نہ ہوئی کبھی کبھی دل کی طرف درد ہوتا تھا تو کسی مہربان نے ایک وظیفہ پڑھنے کو دیا جس کے باعث آج تک درد سے محفوظ ہو گیا اس وظیفہ کا ذکر اور طریقہ پڑھنے کا آخر میں لکھوں گا کیونکہ اس سے مجھے خاطر خواہ فائدہ ہوا اور پھر میں نے اس کی فوٹو کاپیاں ضرورت مند افراد میں تقسیم کیں تاکہ وہ بھی فائدہ اٹھائیں اور الحمدللہ کافی افراد نے اس فائدہ اٹھایا۔

نومبر 2009ء کو مجھے بائیسائیکل چلاتے ہوئے چھاتی میں درد ہوتا تھا میں نے پیدل چلنا شروع کیا پھر آہستہ آہستہ یہ تکلیف بڑھتی گئی اور مجھے پیدل چلتے ہوئے چھاتی میں درد رہنے لگا۔ لاہور سے ایک ڈاکٹر محمد ابوبکر مرزا صاحب جھنگ چناب میڈی کیئر آیا کرتے ہیں میں 21 فروری 2010ء کو ان کے پاس گیا ڈاکٹر صاحب نے ایک ہفتہ کی دوائی دی اور 28 فروری کو دوبارہ آنے کا کہا میں جب دوبارہ گیا تو ڈاکٹر صاحب کو عرض کیا کہ مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی!

ڈاکٹر صاحب نے فرمایا کہ میرے خیال کے مطابق آپ کی خون کی نالیوں میں بندش کا معاملہ ہے اور میری آپ کو ہدایت ہے کہ آپ اپنی انجوگرافی کرائیں جس کے تحت آپ کی نالیوں کی اصل تصویر سامنے آجائے گی یکم مارچ 2010ء کو میں راولپنڈی سی ایم ایچ پہنچ گیا انجیوگرافی کرائی تو پتہ چلا کہ ایک نالی 90 فیصد اور دوسری 60 فیصد بند ہے اور بائی پاس کے علاوہ کوئی حل نہیں ہے اور بائی پاس آپریشن جولائی 2010ء کے آخری ہفتہ کو ہونا قرار پایا اس دوران ادویات استعمال کیلئے دی گئیں جو میں نے شروع کر دیں۔

ان ادویات کے استعمال کے دوران مئی 2010ء کو بندہ نے کسی کام کیلئے غلام قادر ہراج صاحب پرنسپل آف گورنمنٹ کمپسری ہنیو ماڈل ہائی سکول جھنگ فون کیا بندہ چونکہ سکول کونسل کا ممبر تھا اور مارچ، اپریل، مئی 2010ء سے سکول کی میٹنگ اٹینڈ نہ کر سکا جس پر محترم ہراج صاحب نے پوچھا کہ آپ کہاں ہیں۔ بندہ نے ہراج صاحب کو بتایا کہ میری خون کی دونالیاں بند ہیں اور میں سی ایم ایچ راولپنڈی میں زیر علاج ہوں اور اس وقت اپنی بیٹی کے ہاں راولپنڈی قیام پذیر ہوں۔ ہراج صاحب نے مجھے السی کا تیل دودھ کی کچی لسی میں دس قطرے صبح نہار منہ اور دس قطرے شام عصر کے وقت لینے کیلئے فرمایا کہ آپ استعمال کریں اور اللہ تعالیٰ مہربانی کرے گا آپ کا بائی پاس آپریشن سے چھٹکارا ہوجائے گا۔ میں نے اسی روز شام کے وقت عصر کے وقت استعمال میں لایا اور روز بروز فرق محسوس ہوا پھر جولائی میں اپنا بندوبست کر کے السی خریدی صاف کرائی اور تیل نکلوایا۔ **(تیل خود اپنی نگرانی میں نکلوائیں۔ ایڈیٹر)** اور استعمال کرنا شروع کر دیا اور جب ساون شروع ہوا تو کچی لسی چھوڑ کر صرف ایک گلاس دودھ میں دس قطرے ملا کر دونوں وقت شروع کر دیا اور ابھی تک لے رہا ہوں الحمدللہ! میں کافی بہتر ہوں اور جو پہلے چند قدم نہیں چل سکتا تھا اب ایک کلومیٹر تک چل سکتا ہوں اور ماہ رمضان میں روزے بھی پورے رکھے یہ اللہ پاک کا خاص کرم ہوا ہے۔

میں نے السی کی افادیت کیلئے انٹرنیٹ پر چیک کروایا تو معلوم ہوا کہ اس کے بہت فوائد ہیں۔ مثلاً کولیسٹرول کو ختم کرتا ہے، نالی بلاک ہے تو کھول دیتا ہے۔ دل کے والو کھولتا ہے بی پی ہائی ہے تو اس کو نارمل کرتا ہے۔ چھوٹے بچے جن کی عمر بڑھنے میں ہے ان کیلئے مفید ہے عورتوں کے چھاتی کے کینسر کیلئے فائدہ مند ہے۔ شوگر کیلئے بھی استعمال کر سکتے ہیں دمہ کے مرض میں استعمال کریں۔ میں نے انٹرنیٹ سے کاپیاں ڈاؤن لوڈ کیں اور اس کی کاپیاں میں نے پرنسپل غلام قادر ہراج کو بھیج دیا۔ انہوں نے ان کا اردو ترجمہ کر کے میرے پاس بھیج دیں تاکہ ان کی اشاعت اردو میں ہو تو ہر شخص پڑھ کر اس سے فائدہ اٹھا سکے۔ یوں تو ہراج صاحب کی معرفت کافی لوگوں نے مجھ سے رابطہ کیا ہے اور میں نے ان کو اس کی افادیت سے آگاہ کیا مگر کسی نے بھی بھرپور رابطہ کر کے نہیں بتلایا کہ ہم نے استعمال کیا یا کہ نہیں۔ صرف میرے ایک واقف جاننے والے ریاض احمد راے صاحب راولپنڈی ایم ایچ میں ان سے روزانہ ملاقات ہوتی تھی میں نے ان سے ذکر کیا اور ساتھ ہی ایک کاپی جو ڈاؤن لوڈ کی تھی پڑھنے کیلئے دے دی۔ انہوں نے پڑھا اور عمل کیا پھر انہوں نے مجھ سے فون پر رابطہ کیا اور کہا خالد صاحب میں نے ایک ہفتہ استعمال کیا اب میرا بلڈ پریشر نارمل ہے اس کے بعد اب کیا کروں؟ میں نے کہا کہ راے صاحب اب بند کر دیں صرف ہفتہ میں ایک بار صبح و شام استعمال کریں تاکہ اگر کولیسٹرول بنے تو ساتھ ہی ختم ہوجائے مجھے غلام قادر ہراج صاحب نے بتایا تھا کہ یہ نسخہ میں نے عبقری رسالہ میں پڑھا تھا اس لیے میں غلام قادر ہراج **(باقی صفحہ نمبر 46 پر)**

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

خود کو الزام دینا اور دوسروں کو الزام دینا دونوں ہی غلط ہیں' دوسرں کو برا کہنے یا الزام دینے سے نفرت' تشدد' مایوسی اور اختلاف بڑھتا ہے جبکہ خود کو ملامت کرنے یا الزام دینے سے بھی اپنی شخصیت پر ناگوار تاثر قائم ہوتا ہے جو لوگ آپ پر الزام لگاتے ہیں۔ ڈراتے ہیں' ان کے بارے میں جان لیں کہ وہ اچھے نہیں ہیں

الزام خود پر یا کسی اور پر

اب میرا گھر شوہر کا گھر ہے۔ یہاں میں بے حد پریشان ہوں جبکہ میکے کے سکون کا ذکر کروں تو بے جا نہ ہوگا۔ مگر اب یہاں رہنا میری مجبوری ہے گھر والے بہت تیز ہیں' لڑائی ہوتی ہے تو میں ڈر جاتی ہوں اور ہر بات کا الزام خود پر لے لیتی ہوں بعد میں بھی خود کو ملامت کرتی ہوں کہ میں کس قدر خراب ہوں۔ شوہر کو مجھ سے بھی ہمدردی ہے۔ وہ کہتے ہیں خود کو الزام دینے کے بجائے دوسروں کو الزام دیا کرو اور ڈرا نہ کرو' بزدلی میں تو تم وہ قصور بھی مان لیتی ہو جو تمہارے نہیں ہوتے۔ شوہر کی باتوں سے حوصلہ ہوتا ہے تب ہی اب تک سسرال میں گزارا ہو رہ ہے لیکن میں اپنے ڈر اور خوف کا کیا کروں جو مجھے دوسروں سے محسوس ہوتا ہے۔ **(م۔ فیصل آباد)**

مشورہ: خود کو الزام دینا اور دوسروں کو الزام دینا دونوں ہی غلط ہیں' دوسرں کو برا کہنے یا الزام دینے سے نفرت' تشدد' مایوسی اور اختلاف بڑھتا ہے جبکہ خود کو ملامت کرنے یا الزام دینے سے بھی اپنی شخصیت پر ناگوار تاثر قائم ہوتا ہے جو لوگ آپ پر الزام لگاتے ہیں۔ ڈراتے ہیں' ان کے بارے میں جان لیں کہ وہ اچھے نہیں ہیں اور ان سے ملاقات ایک حد تک ہی رکھنی ہے نہ زیادہ ملنا ہے نہ لڑنا ہے لیکن چونکہ وہ شوہر کے قریبی عزیز ہیں اس لیے ان سے تعلق بھی رکھنا ضروری ہے۔ بہت عقلمندی سے کام لے کر ملیں اور حوصلہ رکھیں ڈرنے یا گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے جہاں تک ممکن ہو اہل خانہ کے ساتھ احسان' ہمدردی' رواداری اور نیک سلوک کرتی رہیں۔ ایک نہ ایک دن گھر میں عزیزوں میں آپ کی عزت اور قدر ضرور ہوگی۔ ورنہ نیکی کا صلہ تو کسی نہ کسی صورت میں مل ہی جاتا ہے۔

امتحان کا خوف یا دماغی دورہ

میری دوست نے گزشتہ سال فرسٹ ایئر کے پیپرز دیئے اور بہترین نمبر حاصل کیے اس سال اس نے پہلا پیپر تو ٹھیک دیدیا مگر دوسرے پیپر کے وقت اچانک اس کی طبیعت خراب ہوگئی اور وہ بے ہوش ہوگئی۔ اس وقت اس کا جسم کانپنے لگا۔ جب اسے ہوش آیا تو پیپر کا وقت ختم ہو چکا تھا پھر وہ روتی ہوئی گھر آئی اور پورا دن روتی رہی۔ اس کے گھر والوں نے اسے بہت سمجھایا میں نے بھی کہا کہ دوسرے پیپر کی تیاری کرلو اور وہ پھر پیپر دینے گئی اور پھر بے ہوش ہوگئی جسم بری طرح کپکپانے لگا اور وہ مایوس گھر لوٹی۔ اس کے بعد اس نے کوئی پیپر نہیں دیا اور یہ ارادہ کرلیا کہ آئندہ امتحان نہ دے گی یعنی پڑھنا چھوڑ دیا۔ اب وہ ناامید اور مایوس ہے گھر والے سمجھاتے ہیں اس پر اثر نہیں ہوتا۔ (نادیہ نقوی' سیالکوٹ)

مشورہ: سب سے پہلے بے ہوشی کی وجہ معلوم ہونی چاہیے۔ تحریر کردہ علامات سے ظاہر ہو رہا ہے کہ لڑکی کو دورہ پڑا تھا۔ بے ہوش ہونا اور جسم کا نپنا تو دوروں کی ہی علامات ہیں مگر اس کے ساتھ وہ علامات بھی ہیں جو تفصیلات جانے بغیر معلوم نہیں کی جاسکتیں۔ خاص طور پر امتحانات کے دوران بے ہوشی اور پیپر کے وقت مستقل بے ہوشی کے ساتھ جسم کا کانپنا کس وجہ سے ہے۔ امتحان کا خوف ہے یا ذہنی مرض اس کی تشخیص ہونی ضروری ہے تب ہی صحیح صورتحال سامنے آسکتی ہے مگر دوروں کی بیماری ہوتی تو وہ بھی ٹھیک ہوسکتی ہے اور اگر صرف خوف ہوا تو وہ بھی دور ہوسکتا ہے اور آپ کی دوست نارمل طریقے سے امتحان دینے کے قابل ہوسکتی ہے۔

نامکمل زندگی

میں ایک نامکمل زندگی بسر کر رہا ہوں۔ پہلی شادی ناکام ہوگئی۔ دوسری بھی ختم ہونے کو ہے۔ پہلے والدین کی پسند پر شادی کی تھی اور پھر دوستوں کے کہنے سے کرلی۔ میں بہت حساس انسان ہوں۔ آمدنی کم ہے اس لیے ملازمت پیشہ لڑکی سے شادی کرنے کو ترجیح دیتا ہوں۔ پہلے ایک ایئر ہوسٹس سے شادی کی تھی اس کی عمر مجھ سے پانچ سال بڑی تھی مگر یہ ہماری دور کی رشتے دار بھی تھی۔ بہرحال اختتام علیحدگی پر ہوا۔ اس نے ایک اور شخص سے شادی کی اور کامیاب زندگی گزار رہی ہے۔ دوسری شادی ایک لیکچرار سے کی۔ وہ ہر وقت مجھے نصیحتیں کرتی رہتی ہے دراصل میں کنجوس نہیں ہوں' فضول خرچی کرتا رہتا ہوں۔ اپنی جیب میں رقم ختم ہو جائے تو بیوی سے لے لیتا ہوں۔ گھر میں تو جو پیسہ آتا ہے وہ سب کا ہوتا ہے اگر کوئی اختلاف کرے تو غصہ آجاتا ہے اس بات پر دوسری بیوی بھی مزاج خراب کرلیتی ہے۔ والدین کا اکلوتا اور لاڈلا بیٹا ہوں۔ کبھی پریشانی برداشت نہیں کی۔ میں غیر معمولی مگر کامیاب زندگی گزارنا چاہتا ہوں کیونکہ اب گھریلو جھگڑے مجھے ذہنی مریض بنا رہے ہیں۔ **(شکیل عارف' اسلام آباد)**

مشورہ: لاڈلے اور اکلوتے بچے کا مزاج ذرا مختلف ہوتا ہے گھر والے بچپن سے اس کی ہر بات مانتے آرہے ہیں ایسا بچہ بڑا ہوتا ہے تو دیگر لوگ اس کے ساتھ وہ سلوک نہیں کرتے جس کا وہ بچپن سے عادی رہا ہوتا ہے ایسے بچے خود کو حساس سمجھتے ہیں۔ حالانکہ وہ صرف اپنے لیے زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ سب اکلوتے بچے بڑے ہوکر ناکام زندگی نہیں گزارتے مگر بعض کو تعلقات میں مطابقت پیدا کرنے میں کافی دشواری ہوتی ہے۔ آپ نے اپنے جو حالات بیان کیے ان کی روشنی میں غلطی پر آپ ہی ہوتے ہیں۔ اگر آمدنی زیادہ نہیں تو اخراجات پر قابو رکھنا ضروری ہے اور بیوی کی آمدنی بغیر اجازت خرچ کرنا مناسب نہیں۔ شادی کے بعد زندگی غیر معمولی نہیں بلکہ معمول کے مطابق گزاری جانی چاہیے۔ ملازمت کرنے والی خاتون کے شوہر کو اپنی بیوی کا کچھ زیادہ خیال رکھنا ہوتا ہے تب ہی زندگی اچھی گزرتی ہے۔

روحانی پھکی کے فوائد

السلام علیکم حکیم صاحب! مجھے 4 سال سے معدے میں جلن اور گیس تھی۔ ادویات بہت کھائیں مگر وقتی آرام ہوتا تھا۔ ایک دن میں ایک بک سٹور پر گیا وہاں ایک رسالہ ماہنامہ عبقری پڑا تھا۔ میں نے کھڑے کھڑے اس کو پڑھا اسی میں بہت سی بیماریوں کا علاج تھا مگر میں نے اس رسالہ میں روحانی پھکی کے بارے میں پڑھا تو فوراً دفتر ماہنامہ عبقری سے روحانی پھکی لی اور اس کو استعمال کیا اس سے مجھے بہت فرق پڑا۔ اب میرے معدے میں بہت کم جلن ہوتی ہے۔ پہلے معدے میں درد رہتا تھا جو کہ اب نہیں۔ **(ہارون مدثر' لاہور)**

جسمانی بیماریوں کا روحانی علاج

سب سے پہلے ایک لیٹر پانی میں ایک تولہ پھٹکڑی سفید ڈال کر پانی کو ابالیں کہ پانی میں ابال آجائے تو لونگ ایک تولہ' دارچینی ایک تولہ' کیکر کی چھال دو تولہ' چینی پانچ تولہ' نمک 10 تولہ ڈال دیں۔ دو تین ابال آنے کے بعد پانی کو نیچے اتار لیں

(حکیم مہتاب حسین' نوشہرہ کینٹ)

درد دندان کتنا ہی شدید کیوں نہ ہو۔ درد کی شدت درد کے مریض کو ہی پتہ ہوتی ہے۔ جیسے بچھو کا کاٹا رلاتا ہے اسی طرح درد دندان بھی مریض کو رلاتا ہے۔ اس کیلئے ذیل کے عملیات نہایت مجرب ہیں۔

سب سے پہلے ایک لیٹر پانی میں ایک تولہ پھٹکڑی سفید ڈال کر پانی کو ابالیں کہ پانی میں ابال آجائے تو لونگ ایک تولہ' دارچینی ایک تولہ' کیکر کی چھال دو تولہ' چینی پانچ تولہ' نمک 10 تولہ ڈال دیں۔ دو تین ابال آنے کے بعد پانی کو نیچے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے کے بعد چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ اس پانی پر اکتالیس مرتبہ درج ذیل آیت شریفہ پڑھ کر دم کریں اور دم شدہ محلول سے مریض کو کلیاں کروائیں۔ انشاء اللہ فوراً درد ختم ہو جائے گا۔

آیت شریفہ ملاحظہ فرمائیں۔ وَلَهُ مَا سَكَنَ فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ○ (انعام 13)

نمبر 2:۔ یہی آیت درد والی سائیڈ والے رخسار پر انگلی رکھ کر سات بار تسمیہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ ۔ سمیت ضرور پڑھیں۔ کیونکہ اس میں اللہ تبارک تعالیٰ کا ذاتی نام اللہ اور دو اسماء الحسنٰی یعنی رحمٰن اور رحیم موجود ہیں۔ ہر بار دم کر کے مریض کے درد والے رخسار پر انگلی سے لکھیں کہ فرعون غرق شد۔ مریض کو پہلے سمجھائیں کہ جب عامل یہ کہے کہ فرعون غرق شد تو اگر درد موجود ہے تو کہے کہ ابھی غرق نہیں ہوا اور جب آرام آجائے تو کہے کہ ہاں فرعون غرق شد اور ساتھ ہی دم کیے ہوئے محلول سے کلیاں کروائیں۔

روحانی عمل برائے خارش

گندھک آملہ سار 50 گرام' سیماب 5 گرام' قلمی شورہ 50 گرام' گیرو 50 گرام' اول گندھک اور پارہ کو کھرل میں ڈال کر اس قدر کھرل کریں کہ سیاہ کجی بن جائے اور پارہ ناپید ہو جائے تو لوہے کی ایک کڑاہی میں روغن سرشف چپڑ دیں اور کڑاہی کو آگ پر چڑھائیں اور نیم کے موٹے ڈنڈے سے رگڑیں۔ آگ نہایت ہلکی رکھیں اس میں قلمی شورہ بھی ڈال دیں کہ شورہ پگھل کر مائع اختیار کر کے جام ہو جائے آخر میں گیرو ڈال کر اتار لیں اور کھرل کر کے محفوظ شیشی میں رکھ کر درج ذیل آیت 101 مرتبہ پڑھ کر دم کریں۔ آیت شریف یہ ہے:۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ . لاحول ولا قوة الا بالله العلي العظيم. پڑھ کر دم کریں۔ تین تین رتی دوا۔ اکسیر خارش نقش والے پانی سے تین چار مرتبہ دن میں لیں۔ انشاء اللہ سات دن کے اندر اندر کسی بھی قسم کی خارش' پھوڑے پھنسی وغیرہ کیوں نہ ہوں آرام آجاتا ہے۔

سفید موتیا کیلئے روحانی عمل

(اللہ بخش بلوچ' جھنگ)

آنکھوں میں پڑبال ہو یا سفید موتیا ہو تو سورۃ دھر کی آیت نمبر دو پڑھیں طریقہ یہ ہے آنکھیں بند کر لیں اور دونوں ہاتھ آنکھوں پر رکھ کر سات بار پڑھیں۔ ''بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ فَجَعَلْنٰهُ سَمِيعًا بَصِيرًا'' آنکھیں بند رکھتے ہوئے ہاتھ کی انگلیوں پر پھونک کر انگلیاں آنکھوں پر ملیں اور آنکھیں کھول لیں اس کے بعد تین بار سورۃ حج کی آیت نمبر 22 تین دفعہ پڑھ کر دونوں ہاتھ کی انگلیوں کو اکٹھا کر کے ان کے لوگوں پر پھونک کر آنکھوں پر ملیں تو نظر تیز ہوگی یہ میری ذاتی آزمودہ ہے۔ جو شخص عشاء کے وتر کی پہلی رکعت میں سورۃ نصر دوسری رکعت میں سورۃ لہب اور تیسری رکعت میں اخلاص باقاعدگی سے پڑھے اس کے دانت کبھی خراب نہ ہونگے اور بھگندر کیلئے بھی مفید ہے۔ یہ بھی میری آزمودہ ہے۔

زخموں کی نیلاہٹ دور کرنے کیلئے

چوٹ لگ جانے کی وجہ سے جلد کے نیچے خون جم جاتا ہے اور وہاں نیلاہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کیلئے خالص شہد حسب حاجت لیکر اس میں نمک خوردنی ملا کر اس مقام پر لیپ کریں۔ (مسز فرحت' راولپنڈی)

مرکزِ روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات مغرب سے عشاء حضرت حکیم صاحب کا درس' مسنون اذکار' مراقبہ' بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ بے شمار لوگوں کی مشکلات' گھریلو الجھنیں اور مسائل محفل میں شرکت کی برکت سے حل ہو رہے ہیں۔ دوسرے شہروں والے احباب شمولیت کیلئے اور دعا کیلئے خط لکھ سکتے ہیں جگہ کی کمی کے باعث سب کے نام آنا ضروری نہیں۔ لیکن دعا سب کیلئے ہوتی ہے۔

عظمیٰ' راجہ اختر نواز' صغیر احمد' پنڈی۔ شبنم مہتاب خان' عائشہ بنت طاہرہ' وسیم اکرم' نعیم جاوید' ناہید عثمان' محمد امتیاز' منڈی بہاؤالدین۔ حسن اللہ ہاشمی' محمد انیس الرحمٰن قریشی' والدہ نعمان' توقیر صدر' سکندر ذوالقرنین' قصور۔ بلال بھالا' عائشہ علی والدہ' محمد فیصل راشد' عفت مجید' مشتاق احمد' بہاول پور۔ اسلم' کراچی۔ محمد صابر' ظفر عباس' محمد اقبال' پشاور۔ علویہ' آسیہ امتیاز' لاہور۔ رابعہ' ملتان۔ میاں محمد اسد' مسز اورنگزیب' والدہ عدنان' خالدہ اکرم' ریحان نعیم' شعیب' لاہور۔ لقمان اشفاق' کراچی۔ محمد اویس' فیصل آباد۔ رانا علی زاہد' خانیوال۔ رانا سید احمد خانیوال۔ لقمان اشفاق' کراچی۔ مسز فیاض' شرقپور۔ کوثر پروین' سرگودھا۔ دلاور خان' مردان۔ چوہدری شکیل' رابعہ' جمیل اظہر' محمد حسن' محبوب شاہ' طاہرہ' حمیرا' محمد علی' محمد حبیب الرحمٰن' محمد عمران' شاہد پرویز' فیصل ملک' محمد معین' علی عنایت اللہ' شمیم امجد' فہد نذیر احمد' ظفر مجید' مسز فاروق' عمر مسعود' سہیل ظفر' لاہور۔ آغا ہمایوں حفیظ' پشاور۔ اویس عامل' سکھر۔ عدنان' پشاور۔ ریحان گل' مجاہد بیگ' نثار امجد' فرحت طارق' پروین کوثر' شمیم' فوزیہ رؤف' سہیل نوید' فیصل عزیز' شاہین سعید' اعجاز' تنویر احمد' امانت علی احمد' انعم' علی عمران' محمد آصف' رسولاں بی بی' فردوس مسعود امین ضیاء' محمد رحمت' محمد اعجاز' محمد ریاض' رفعت جاوید' ثوبیہ' مسرت کوثر' نورین جاوید' ثمینہ یاسمین' دیپالپور' سعید احمد' وہاڑی۔ محمد خان' چنیوٹ۔ غلام عائشہ' شازیہ عنبرین' ڈیرہ اسماعیل خان۔ اویس ظفر' حاجی زبیر انور' عبداللہ حقانی شاہ' لاہور۔ حماد زیدی' اعجاز بھٹی' اسلام آباد۔ سعدیہ فیاض لاہور' جاوید شاہ' ننکانہ۔ عبداللہ' ثوبیہ علی' کامران' احسن طارق' محمد عارف و بیگم' تنویر' لاہور۔ ذکیہ' فیصل آباد۔ عالم شیر' فیصل آباد۔ اطہر سلیم' بہاولنگر۔ غلام یٰسین' لاہور۔ صلاح الدین' سرفراز احمد' وحید الیاس' رفیع' محمود احمد' لاہور۔ عبدالرحمان' فاروق آباد۔ رحمان' نجیب شامی' لاہور۔ رانا افتخار و بیگم' گوجرانوالہ۔

بچوں کا صفحہ

اسلام میں عورت کا مقام

بنت یونس، گجرات

عورت اپنے شوہر کے کہے بغیر اس کو دبائے تو اس کو 7 تولہ سونا صدقہ کا ثواب ملتا ہے اگر شوہر کے کہنے پر دبائے تو 7 تولہ چاندی صدقہ کرنے کا ثواب ملتا ہے جس عورت کا خاوند اس پر راضی ہو اور وہ مرجائے تو جنت اس پر واجب ہوگئی

عائشہ مسلسل امی سے بحث کر رہی تھی اور موضوع بنایا ہوتا تھا ''عورت'' کہ ساری تکلیفیں عورت کیلئے ہی ہیں، مرد آرام سے ہوتے ہیں۔ فضائل بھی زیادہ وہی حاصل کر لیتے ہیں، کبھی جہاد کے ذریعے، کبھی باجماعت نماز کے ذریعے، کبھی اللہ کے راستے میں نکل کر ابھی یہی بات چل رہی تھی کہ اس کی خالہ آگئیں۔ عائشہ کی امی نے ان سے کہا کہ تم ہی اسے سمجھاؤ تو انہوں نے بتانا شروع کیا کہ ایک نیک عورت ستر مردوں سے افضل ہے۔ نیک عورت اپنے خاوند سے پہلے جنت میں جائیگی اور جنت کی حوروں سے ستر گنا حسین ہوگی۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا میری امت کی بہترین عورتیں وہ ہیں جن کا مہر تھوڑا ہو، ایک نیک عورت ستر مرد اولیاء سے بہتر ہے اور ایک بدکار عورت ہزار برے مردوں سے بھی بری ہے جو عورت بچے کے رونے کی وجہ سے سو نہ سکے تو اس کو ستر غلام آزاد کرنے کا ثواب ملتا ہے۔ بچوں والی عورت کی 2 رکعت نفل بغیر بچوں والی کی 82 سال کی عبادت سے افضل ہے جو عورت بچے کو دودھ پلائے اس کو ہر گھونٹ کے بدلے 1 نیکی ملے گی جب عورت گھر میں جھاڑو دیتے وقت بسم اللہ پڑھے تو اس کو بیت اللہ میں جھاڑو دینے کا ثواب ملتا ہے جو عورت گائے یا بھینس کا دودھ بسم اللہ شریف پڑھ کر دوہے تو وہ جانور اس کو دعائیں دیتا ہے جو عورت بسم اللہ پڑھ کر آٹا گوندھے اللہ اس کی روزی میں برکت ڈال دیتے ہیں جو اپنے خاوند کے پریشان حال گھر آنے پر اسے مرحبا کہے، تسلی دے اللہ اس عورت کو آدھے جہاد کا ثواب عطا فرماتے ہیں۔ جو عورت اپنے شوہر کو اللہ کے راستے میں بھیجے اور گھر میں آداب کی رعایت رکھتے ہوئے رہے وہ مرد سے 500 سال پہلے جنت میں جائیگی اور 70 ہزار فرشتوں اور حوروں کی سردار ہوگی اس کو جنت میں غسل دیا جائیگا اور یاقوت کے گھوڑے پر سوار ہو کر اپنے خاوند کا انتظار کرے گی جو اپنے بچے کی بیماری کی وجہ سے سو نہ سکے اور اسے آرام دینے کی کوشش کرے اسے 12 سال کی مقبول عبادت کا ثواب ملتا ہے اور اللہ اس کے تمام گناہ معاف فرما دیتے ہیں۔ ایک حاملہ عورت کی 2 رکعت نماز بغیر حاملہ کے 80 رکعتوں سے بہتر ہے جو عورت نماز، روزہ کی پابندی کرے، پاکدامن رہے اور اپنے شوہر کی تابعداری کرے وہ جس دروازے سے چاہے جنت میں داخل ہو جائے۔ حاملہ عورت کی رات عبادت میں اور دن روزہ میں شمار ہوتا ہے جب کسی عورت کا بچہ پیدا ہو جائے تو اس کیلئے 70 سال کی نماز اور روزے کا ثواب لکھا جاتا ہے اور بچہ پیدا ہونے میں جو تکلیف برداشت کرتی ہے ہر ایک رگ کے درد پر ایک ایک حج کا ثواب لکھا جاتا ہے اگر بچہ ہونے کے بعد عورت 40 دن کے اندر فوت ہو جائے تو اس کو شہادت کا درجہ عطا ہوگا جب بچہ رات کو روئے اور ماں بددعا دیئے بغیر دودھ پلائے تو اس کو شہادت کا درجہ عطا ہوگا جب بچہ کا دودھ پینے کا وقت پورا ہو جائے تو آسمان سے ایک فرشتہ آکر اس عورت کو خوشخبری سناتا ہے کہ اللہ نے جنت تیرے اوپر واجب کر دی جب شوہر سفر سے واپس آجائے اور عورت اس کو کھانا کھلائے اور اس دوران اس نے کوئی خیانت بھی نہ کی ہو تو اس کو 12 سال کی نفلی عبادت کا ثواب ملتا ہے جب عورت اپنے شوہر کے کہے بغیر اس کو دبائے تو اس کو 7 تولہ سونا صدقہ کا ثواب ملتا ہے اگر شوہر کے کہنے پر دبائے تو 7 تولہ چاندی صدقہ کرنے کا ثواب ملتا ہے جس عورت کا خاوند اس پر راضی ہو اور وہ مرجائے تو جنت اس پر واجب ہوگئی۔ اپنی بیوی کو ایک مسئلہ سکھانا 80 سال کی عبادت کا ثواب ہے۔

عائشہ بولی خالہ واہ! آپ نے تو خوش کر دیا اب ذرا رکیں پانی پی لیں اور پھر مجھے بتائیں کہ خوشبو لگا کر عورت کا باہر نکلنا صحیح ہے؟ خالہ نے ذرا سانس لیا اور بولیں بیٹا نبی اکرم ﷺ نے فرمایا جو عورت خوشبو لگا کر غیر مردوں کے پاس سے گزرے وہ زانیہ ہے اور بیٹا اس کے علاوہ اپنا لباس دیکھ کر لیں کہ باریک نہ ہو اگر باریک ہو تو جس طرح شمیض بناتے ہیں اسی طرح شلوار کے نیچے بھی استر لگا لیں تاکہ ٹانگیں نظر نہ آئیں اور قمیض کے بازو پورے ہوں، شلوار ٹخنوں سے نیچے ہو تاکہ نماز بھی ہو سکے اور اللہ نہ کرے ہم ان میں سے ہوں جن عورتوں کے بارے میں پیارے نبی ﷺ کا فرمان ہے کہ جو لباس پہنے ہوئے بھی ننگی ہوں گی اور ان کے سر ایسے ہوں گے جیسے اونٹ کی کوہان (یعنی اونچے اونچے جوڑے جو بناتی ہیں) وہ جنت کی خوشبو بھی نہ سونگھ سکیں گی حالانکہ جنت کی خوشبو 700 سال کی مسافت سے آتی ہے۔ اس کے علاوہ پانچ وقت کی نماز پڑھیں روز قرآن پاک کی تلاوت کریں۔ درود پاک کی کثرت کریں۔

ضرورت کے ساتھ عبادت بھی

خدیجہ سکول سے واپس آئی تو اسے سخت پیاس لگی ہوئی تھی اس نے جلدی جلدی فریج سے پانی نکال کر گلاس میں ڈالا اور کھڑے کھڑے فوراً ایک ہی سانس میں پانی پی گئی۔ اس کی امی نے جب دیکھا تو اسے اپنے پاس بلایا اور پیار سے سمجھانا شروع کیا کہ دیکھو بیٹا! پانی اپنی ضرورت کیلئے پیتے ہیں لیکن اگر ہم اپنے پیارے نبی ﷺ کے طریقے کے مطابق پانی پئیں گے تو ضرورت کے ساتھ عبادت بھی ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے کھڑے ہو کر پانی پینے سے منع فرمایا ہے۔ ایک دفعہ آپ ﷺ کی خدمت میں ایک آدمی آیا جو کھڑے ہو کر پانی پی رہا تھا آپ ﷺ نے فرمایا قے کر دو، اس نے پوچھا کس وجہ سے؟ آپ ﷺ نے فرمایا کیا تمہارے ساتھ بلی پانی پئے تو پسند کرو گے اس نے کہا نہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا اس سے زیادہ برے شیطان نے تیرے ساتھ پانی پیا ہے۔

بیٹا پانی پینے میں 6 سنتیں پوری کر سکتے ہیں اور 600 شہیدوں کا ثواب حاصل کر سکتے ہیں کیونکہ 1 سنت پوری کرنے سے 100 شہیدوں کا ثواب ملتا ہے۔ اتنی بات کرنے کے بعد امی نے خدیجہ کی طرف دیکھا جو بڑی رغبت سے ان کی بات سن رہی تھی پھر وہ بولی کہ امی وہ سنتیں کون سی ہیں؟ تو امی نے بتایا 1۔ بیٹھ کر پانی پینا۔ 2۔ دیکھ کر پینا۔ 3۔ دائیں ہاتھ سے پینا کیونکہ بائیں ہاتھ سے شیطان پیتا ہے۔ 4۔ سر ڈھانپ کر پینا۔ 5۔ بسم اللہ پڑھ کر پینا اور پی کر الحمدللہ کہنا۔ 6۔ تین سانس میں پینا اور سانس لیتے وقت برتن کو منہ سے الگ کرنا۔ خدیجہ بہت خوش ہوئی پھر بولی کہ امی یہ سمجھ نہیں آئی کہ عبادت کیسے ہوئی؟ تو امی نے بتایا کہ ایک دفعہ ایک یہودی نے حضرت علیؓ سے پوچھا کہ تم کتنا وقت عبادت کرتے ہو؟ انہوں نے فرمایا کہ ہم ہر وقت عبادت کرتے ہیں۔ تو وہ حیران ہوا کہ اتنے بڑے صحابیؓ ہو کر (نعوذ باللہ) جھوٹ بول رہے ہیں۔ تو یہودی نے کہا کہ کیا تمہارے بیوی بچے نہیں؟ تم دوسرے کام نہیں کرتے؟ حضرت علیؓ نے فرمایا کہ ہم ہر کام کرتے ہیں لیکن اپنے پیارے نبی ﷺ کے طریقے کے مطابق کرتے ہیں اور آپ ﷺ کے طریقے کے مطابق ہر کام کرنا عبادت ہے۔ نوٹ: آب زم زم کھڑے ہو کر پینا افضل اور مسنون ہے۔

جنات پیسے چرا لیتے ہیں

ایک بہن

میرے شوہر کا کاروبار بالکل ختم ہوگیا ہے۔ بے چارے دن رات کوششوں میں لگے رہتے ہیں پھر بھی بس اتنا ہورہا ہے کہ اللہ کا لاکھ شکر ہے کہ عزت سے روٹی کھارہے ہیں۔ قرضے ہیں کہ بڑھتے جارہے ہیں۔ پلیز آپ میری مدد کریں

السلام علیکم حکیم صاحب! میں ایک پریشان حال عورت ہوں آج کل پتہ نہیں ہمارے ساتھ کیا ہورہا ہے مستقل پریشانیاں ہمارے پیچھے لگ گئی ہیں۔ 2008ء کے نومبر میں میری چھوٹی نند جو کہ کنواری تھی اس کا اچانک انجانی بیماری سے انتقال ہوگیا سب کہتے ہیں کہ اس پر جادو ہوا یا اثر ہوا جس کی وجہ سے وہ دو مہینے میں فوت ہوگئی۔ اس کے انتقال کے بعد میری دوسری بیٹی پیدا ہوئی اس کے بعد تو جیسے لائن لگ گئی پریشانیوں کی۔ اس کے انتقال کے 15 دن بعد ہمارے گھر میں چوری ہوئی۔ 3 موبائل 15 ہزار روپے جو کہ کمیٹی کے تھے وہ گئے' میری چھوٹی نند نے کمیٹی ڈالی ہوئی تھی اس کے پیسے غائب ہونے لگے۔ میرے دیور کی جاب ختم ہوگئی اور آج تک بہت کوشش کے باوجود دھکے کھارہا ہے۔ گھر سے چیزیں غائب ہونے لگیں۔

کمیٹی کے پیسے رکھے تھے اس میں سے دس ہزار غائب۔ میری بڑی نند (جن کو طلاق ہوئی ہے وہ ہمارے ساتھ رہتی ہیں) کے بونڈز رکھے تھے وہ غائب۔ حتیٰ کہ اگر ہم تھوڑے بہت 1000,500 بھی دراز میں رکھ دیں تو وہ غائب ہوجاتے ہیں۔ 2009ء پورا ایسا گزرا کہ آئے دن چیزیں غائب اور فروری 2010ء میں سونے کی انگوٹھی اور بالیاں غائب ہوگئیں۔ کمیٹی کے ہزاروں روپے کم ہوگئے ہم تو ایک بحران کا شکار ہوگئے ہیں۔ میرے شوہر ہی گھر کا سارا خرچہ چلاتے ہیں ان کا کاروبار بھی بالکل ختم ہوگیا۔ زمینیں لے رکھی ہیں۔ گندم' چاول یا سبزی لگاتے ہیں لیکن ہمیشہ نقصان ہوجاتا ہے۔ ابھی اسی ہفتے میں نے اپنا سامان (سونے کا) اکٹھا کرکے ایک جگہ رکھا اس میں سے سونے کی دو چینیں اور ایک لاکٹ غائب ہوگیا ہم پانچوں وقت کی نماز پڑھتے ہیں درود استغفار اور دعائیں پڑھتے ہیں لیکن جیسے اثر ختم ہوگیا ہے۔ ہماری کوئی غلطی ہے جس کی یہ سزا ہے یا امتحان؟ میرا دیور جاب کیلئے مارا مارا پھر رہا ہے مگر کوئی راستہ نہیں بن رہا۔ نند کے انتقال کے بعد سے گھر ایسا ہوگیا ہے کہ اس میں اکیلے نہیں رہ سکتے سب کو ڈر لگنے لگا ہے۔ مختلف آوازیں آتی ہیں۔ میرا دیور پہلے الگ کمرے میں سوتا تھا لیکن اب نہیں سوتا۔ ایسا لگتا ہے کہ کوئی اسے دبا رہا ہے۔ پاؤں پکڑ کر کھینچ رہا ہے۔ مجھے بھی بہت آوازیں آتی ہیں۔

جنات تنگ کرتے ہیں کوئی ہماری بات پر یقین کرنے کو تیار نہیں حتیٰ کہ میرے شوہر ان باتوں کو نہیں مانتے کہتے ہیں تم لوگوں کا وہم ہے۔

میرے شوہر کا کاروبار بالکل ختم ہوگیا ہے۔ بے چارے دن رات کوششوں میں لگے رہتے ہیں پھر بھی بس اتنا ہورہا ہے کہ اللہ کا لاکھ شکر ہے کہ عزت سے روٹی کھارہے ہیں۔ قرضے ہیں کہ بڑھتے جارہے ہیں۔ پلیز آپ میری مدد کریں کچھ پڑھنے کو بتادیں کوئی وظیفہ بتادیں کہ ہمارے کھوئے ہوئے پیسے اور چیزیں مل جائیں ہم لوگ حلال حرام کی بہت احتیاط کرتے ہیں پھر بھی پتہ نہیں ہم سے کیا غلطی ہوئی اللہ ہماری مدد فرمائے۔ آمین!

اپنڈکس کا میرا آزمودہ نسخہ

ھوالشافی: خشک پودینہ' بیج خربوزہ' بیج کھیرا' بیج قرطم' سفید زیرہ' سیاہ زیرہ' دارچینی' بڑی الائچی' کالی مرچ تمام اشیاء تین تین تولہ لیں۔ سب مصالحوں کو باریک پیس کر اکٹھا گرینڈ کرلیں اور تین حصوں میں تقسیم کرلیں۔ ہر حصے کو علیحدہ علیحدہ ململ کے باریک کپڑوں میں باندھ لیں۔

تین دیسی مرغ لیں' بوڑھے جن کے پیروں پر خاریں ہوں۔ مرغوں کے پر اتارلیں آنتیں نکال دیں' مرغ کو ثابت رہنے دیں۔

ایک بڑی دیگچی لیں اس میں تین کلو پانی ڈالیں۔ اس میں ایک مصالحے والی پوٹلی ایک صاف کیا ہوا مرغ' تین تریاں لہسن یعنی تین جوئے لہسن' ایک تولہ ادرک ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ ساری رات پکتا رہے جب ایک کپ رہ جائے تو نہار منہ پی لیں۔ یہ عمل ایک دن چھوڑ کر ایک دن کرنا ہے۔ نہایت آزمودہ نسخہ ہے۔ میں خود بھی پی چکی ہوں۔ ہمارے ملنے والے بہت سے لوگوں کو یہ نسخہ دیا اور ہر بار اللہ نے اپنا خصوصی کرم کیا۔ **(خولہ زبیر' لاہور کینٹ)**

ساڑھے 6 لاکھ نفل پڑھنے کا ثواب

محمد طارق عزیز' آزاد کشمیر

نبی پاک ﷺ کے ارشاد کا مفہوم ہے جس نے دین کا ایک باب سیکھا اسے ہزار رکعت نفل پڑھنے کا ثواب ملتا ہے

نبی پاک ﷺ کے ارشاد مبارک کا مفہوم ہے کہ جس نے قرآن مجید کی ایک آیت سیکھی اسے سو رکعت نفل نماز پڑھنے کا ثواب ملتا ہے۔ قرآن مجید میں 6666 آیات مبارکہ ہیں اس لحاظ سے ایک حافظ قرآن کو حفظ کرنے پر (6666x100=666600) رکعت نوافل پڑھنے کا ثواب ملتا ہے۔ کتنی بدقسمتی کی بات ہے کہ آج ہم اپنے بچوں کو دنیا کمانے کی لالچ میں حفظ قرآن جیسی عظیم نعمت سے محروم رکھتے ہیں۔ نبی پاک ﷺ کے ارشاد کا مفہوم ہے جس نے دین کا ایک باب سیکھا اسے ہزار رکعت نفل پڑھنے کا ثواب ملتا ہے تو ایک عالم سات آٹھ سال میں سینکڑوں ابواب دین کے سیکھتا ہے۔ اس کا اندازہ لگانا مشکل ہے۔

اس لیے آؤ میرے بھائیو اور محترم دوستو! ہم اپنے بہن' بھائیوں' بچوں اور رشتہ داروں میں سے کسی کو حافظ اور عالم بنانے کیلئے کوشش کریں' اللہ کی قسم تمہیں بھی اس حافظ اور عالم جتنا ثواب ملے گا۔

محترم بہنو اور بھائیو! آج ہم اگر اس دنیا کی مختصر زندگی میں اپنے معصوم پھولوں کی جدائی برداشت کریں گے تو وہ رب ذوالجلال نہ صرف ہماری زندگی خوبصورت بنادے گا بلکہ ہماری قبر بھی ٹھنڈی کردے گا اور آخرت کا ہمیشہ ہمیشہ کا چین وسکون بھی نصیب ہوگا۔ گھبرائیے نہیں: اپنے معصوم پھولوں کو اللہ اور پیارے آقا ﷺ کے مبارک و روشن دین کی اشاعت فروغ کیلئے وقف کردیجئے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو اپنے دین کی خدمت کیلئے قبول فرمائے۔ آمین!

اٹھراء کا آزمودہ نسخہ

ھوالشافی: پھل مکو' فلفل دراز' چاکسو' تخم کریلا' مجیٹھ' برگ نیم' گل منڈی' رسونت' کتھہ سرخ' زیرہ سیاہ وسفید' صندل سرخ وسفید' تخم گاجر سب ہم وزن سفوف کرلیں گولی بقدر جنگلی بیر' ایک گولی صبح وشام کھانے کے بعد پانی کے ساتھ کھائیں۔ **(مرزا عبدالغفار بیگ' جہلم)**

واقعی جانوروں کی دعا بددعا لگتی ہے

یہ درست ہے کہ کسی کو حقارت کی نگاہ سے مت دیکھو۔ بٹ صاحب کی سوسائٹی بدلی۔ان کے دوستوں میں چند شراب پینے والے شامل ہوگئے۔انہوں نے بٹ صاحب کو شراب نوشی پر لگادیا اور اس قدر شراب پیتے ہیں کہ بے حساب۔ پھر مدہوش ہوکر گر پڑتے ہیں

ہمارا ایک ایک اچھا یا برا لفظ لکھا جارہا ہے۔ جو ہم سوچتے ہیں یا جو کرتے ہیں اس کا سارا ریکارڈ اللہ کے پاس محفوظ ہے جو کسی کے ساتھ ذرا برابر بھی زیادتی کرتا ہے اس کا حساب دینا پڑے گا اور وہ حساب اس دنیا میں بھی ہوسکتا ہے اور اگلی دنیا میں تو یقیناً حساب ہوگا۔ میرے ایک جاننے والے ہیں ان کو بٹ صاحب کہتے ہیں باڈی بلڈنگ کا انتہا درجے کا شوق ہے اوپر سے جوانی کا زور ہے۔ عمر 25/26 سال ہوگی۔ جب باڈی بلڈنگ کا شوق عروج پر تھا اس وقت ان کی عمر 21/22 سال تھی۔ کلب میں سب سے زیادہ ''وزن لگانے'' کا ریکارڈ ان کا ہے۔ جوانی پھڑکتی تھی۔ خون ابلتا تھا' باڈی بلڈنگ کی ٹریننگ میں یہ بات شامل ہے کہ اپنے جذبات پر قابو رکھنا ہے' برداشت کا مادہ پیدا کرنا لازمی ہے۔ بٹ صاحب جہاں سے گزرتے سب واہ واہ کرتے تھے۔ لوگ ان کی باڈی کو دیکھنے کیلئے آتے تھے۔ کچھ عرصہ تک اپنے استاد کی نصیحت پر بٹ صاحب نے عمل کیا مگر بعد میں ان میں قوت برداشت ختم ہونا شروع ہوگئی اور بات بات پر لڑنے کیلئے تیار ہوجاتے تھے۔ ایک دفعہ ویگن میں سفر کررہے تھے۔ فرنٹ سیٹ ان کیلئے مخصوص تھی۔ ان کے ساتھ ایک شخص آکر بیٹھ گیا شکل سے لگتا تھا کہ کوئی نشہ وغیرہ کرتا ہے۔ بٹ صاحب کہتے ہیں کہ مجھے اس کی شکل دیکھ کر بلاوجہ غصہ آگیا اور میں خواہ مخواہ سیٹ پر چوڑا ہوکر بیٹھا تاکہ اس کو جگہ کم ملے۔ اس نے کوئی احتجاج نہ کیا۔ جب ویگن چلی تو اس شخص نے سگریٹ سلگانی چاہی مگر بٹ صاحب نے منع کردیا۔ وہ شخص خاموش ہوگیا' سفر لمبا تھا۔ اس شخص سے برداشت نہ ہوا اور اس نے دوبارہ سگریٹ نکالی تاکہ پی سکے۔ اس بات پر بٹ صاحب کو غصہ آگیا اور انہوں نے ویگن میں بیٹھے اس شخص کو گال پر زوردار تھپڑ مارا اور بڑی آواز پیدا ہوئی۔ سب سواریوں نے محسوس کیا کہ اس شخص کے ساتھ زیادتی ہوئی ہے اور بٹ صاحب نے کوئی شرمندگی محسوس نہ کی اور نہ ہی بعد میں معذرت کی۔ جب سفر ختم ہوا تو وہ شخص ویگن سے اترا اس نے بٹ صاحب کو روک کر کہا کہ آپ نے مجھے ناحق تھپڑ مارا ہے اس کا حساب خدا خود لے گا اور تم بھی اسی عذاب میں مبتلا ہوگے جس میں میں ہوں۔ بٹ صاحب کو مزید غصہ آگیا اور اس شخص سے پوچھا کہ کس عذاب میں مبتلا ہو۔ اس نے کہا کہ نشہ کرتا ہوں۔ بٹ صاحب نے بڑی نفرت اور حقارت سے کہا کہ جاؤ' جاؤ' اپنا کام کرو۔

یہ درست ہے کہ کسی کو حقارت کی نگاہ سے مت دیکھو۔ بٹ صاحب کی سوسائٹی بدلی۔ ان کے دوستوں میں چند شراب پینے والے شامل ہوگئے۔ انہوں نے بٹ صاحب کو شراب نوشی پر لگادیا اور اس قدر شراب پیتے ہیں کہ بے حساب۔ پھر مدہوش ہوکر گر پڑتے ہیں۔ اگر شراب نہ ملے تو جسم ٹوٹتا ہے۔ عجیب بے چینی شروع ہوجاتی ہے اور اکثر بٹ صاحب کہتے ہیں کہ مجھے یہ نشہ کی بیماری ناحق تھپڑ مارنے کی وجہ سے لگی ہے۔ کاش وہ شخص مجھے ملے اور میں اس سے معافی مانگوں۔

بلی کو مارنے کا انجام

سرائے عالمگیر کا ایک واقعہ ہے ایک شخص محمد فاضل نامی انگلستان گیا ہوا تھا اس کا سرائے عالمگیر میں گھر تھا اور باہر ملک میں اچھی کمائی کرتا تھا۔ یہاں اس نے یہ گھر بنایا تھا۔ محمد فاضل میں نخوت بھی کسی حد تک موجود تھی۔ دن خوشی خوشی گزررہے تھے۔ محمد فاضل یہاں کچھ دن چھٹی پر واپس آیا۔ پہلی بیوی سے اولاد نہ تھی۔ دوسری بیوی میں سے ایک ہی بیٹی تھی۔

ایک دن گھر کے صحن میں دودھ پڑا تھا۔ کہیں سے ایک بلی آگئی اس نے دودھ میں منہ ڈال دیا۔ کچھ پیا تھا کہ محمد فاضل کی نظر پڑ گئی۔ وہ بلی کے پیچھے بھاگا۔ بلی ڈرتے ہوئے بھاگی اور گھر کے کچن کی چمنی میں گھس گئی۔ فاضل نے جلدی جلدی چمنی بند کردی اور یوں یہ بلی اس چمنی میں قید ہوگئی۔ فاضل نے چمنی نہ کھولی اور بلی اس میں قید رہی۔ تقریباً چاریا پانچ دن گزر گئے۔ کسی نے ایک دن چمنی کھول دی۔ بلی کئی دن کی بھوکی اور پیاسی تھی۔ چمنی سے نڈھال حالت میں نکلی۔ چھت پر خشک روٹی کا ایک ٹکڑا پڑا تھا۔ سخت بھوک کی حالت میں اس نے وہ ٹکڑا کھایا اور پانی پی لیا۔ خشک روٹی اور ٹکڑا کھا کر بلی تڑپنے لگی۔ بچوں نے محمد فاضل کو بتایا کہ بلی تو تڑپ رہی ہے۔ اس نے بچوں سے کہا کہ اس کو ماردو۔ بچوں نے بلی کو ماردیا۔ کچھ دن بعد فاضل کی انگلستان واپسی تھی۔ اس سے قبل ہی فاضل پر فالج کا اٹیک ہوا اور اس کا آدھا دھڑ مفلوج ہوگیا اور فاضل مکمل طور پر بچوں کا محتاج ہوکر رہ گیا۔ نہ خود کھانا کھاسکتا تھا نہ چل سکتا تھا بلکہ خود حاجت سے فراغت حاصل نہ کرسکتا تھا۔ مجبور اور بے کس بیوی سے لڑتا اور دل کی بھڑاس نکالتا۔ ایک زبان ساتھ تھی اس پر بھی فالج کا اٹیک ہوا اور زبان بھی بند ہوگئی۔ اب صرف اشاروں سے کچھ بات سمجھا سکتا تھا۔ اسی اثناء میں اس کی اکلوتی جوان بیٹی فوت ہوگئی اور اب صرف فاضل تھا اور اس کی بیوی۔ فاضل زیادہ دن زندہ نہ رہ سکا اور اسی فالج کی حالت میں فوت ہوگیا۔ گویا کہ فاضل کی نسل ہی ختم ہوگئی۔ بیوی یہ گھر چھوڑ کر ہمیشہ ہمیشہ کیلئے گاؤں چلی گئی۔ فاضل کی ساری دولت اس کے عزیزوں نے قبضہ میں لے لی اور بیوی کو بھی کچھ نہ مل سکا۔ وہ بیوی جو خاوند کی کمائی پر ناز کرتی تھی اب گاؤں میں کسمپرسی کی حالت میں زندگی گزار رہی ہے۔ **(ابوحذیفہ، راولپنڈی)**

چغلی کا انجام

ضلع جہلم کے ایک علاقے کا آدمی شیخ عاشق حسین تھا جس کی عادت تھی کہ ادھر اُدھر چغلی بہت لگاتا تھا اور لوگوں کے اندر پھوٹ ڈلوانا اور ان کو لڑانا اس کا مشغلہ تھا اگر وہ کسی کو مصیبت میں پھنسا دیتا تو اس کو اس میں عجیب لطف آتا۔ ان کے گھر کے سامنے یتیم بہن بھائی رہتے تھے۔ ان کی والدہ بھی فوت ہوچکی تھیں۔ ایک بھائی باہر ملک میں کام کرتا تھا اور گھر کا گزارا چل رہا تھا۔ عاشق کو پتہ نہیں کیا سوجھی اس نے بہن بھائیوں سے کہا کہ تم تو بجلی چوری کرتے ہو۔ تمہارا بل تو بہت تھوڑا آتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی واپڈا میں کسی جاننے والے کے ذریعے جھوٹی گواہی دے آیا اور شکایت کردی کہ یہ گھر والے بجلی چور ہیں۔ واپڈا والے گھر پہنچ گئے اور ان کو 25 ہزار روپے جرمانہ کردیا۔ یتیم لڑکیوں نے بہت کہا کہ ہم چوری نہیں کرتے مگر انہوں نے ایک نہ سنی۔ عاشق بھی ان کے ساتھ تھا۔ لڑکی نے تنگ آکر عاشق کو بددعا دی کہ تجھے اللہ اس ظلم کا بدلہ دے۔ اللہ کا کرنا ایسا ہوا کہ عاشق کے پاؤں کی انگلیوں میں ایک پھوڑا نمودار ہوا جو علاج کروانے کے باوجود بڑھتا ہی چلا گیا۔ آخر کار ڈاکٹر نے تجویز کیا کہ پاؤں کاٹنا پڑے گا ورنہ اس کے بڑھ جانے کا خطرہ ہے۔ لہٰذا پاؤں کاٹ دیا گیا۔ زخم مندمل ہوئے کچھ ہی دن ہوئے تھے کہ دوبارہ پنڈلی میں وہی مسئلہ شروع ہوگیا اب دوبارہ علاج شروع ہوا مگر فائدہ ندارد۔ آخر ڈاکٹر کی ہدایت پر گھٹنے تک ٹانگ کاٹنی پڑی۔ اس پر بھی افاقہ نہ ہوا تو تیسرے آپریشن پر اس کی ساری ٹانگ کو لہے تک کاٹ دی گئی۔ اس کے گھر والے اس کو گلی میں کرسی پر بٹھا دیتے جہاں اس پر مکھیاں بھنبھناتی رہتیں اور یہ یہاں بیٹھ کر روتا رہتا اور یونہی روتے روتے وہ ایک دن گلی میں ہی مرگیا۔ **(ابن وفا قادری)**

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ تجربہ کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

مارچ کے جوابات

1۔محترم بزرگ حاجی تاج محمد خان صاحب آپ کا مسئلہ زیادہ سنگین نہیں ہے۔ میرا تعلق بھی طب سے ہی ہے اور میں نے ان امراض میں عبقری کی ایک دوا ستر شفائیں سے زیادہ مفید کوئی دوا نہیں دیکھی۔ میں نے یہ دوا کئی مریضوں پر آزمائی ہے اور ہمیشہ رزلٹ سو فیصد ملے ہیں۔ آپ بھی بے فکر ہو کر عبقری کے دفتر سے ''ستر شفائیں'' لے کر صرف تین ڈبیاں استعمال کریں۔ انشاء اللہ آپ کے مثانے کے غدود (پروسٹیٹ ورم) کا عارضہ ختم ہو جائے گا۔(محمد قاسم، نوشہرہ)

2۔آپ اپنے اخلاق اور صبر سے اپنے شوہر کو مسخر کریں۔ اخلاق میں ایسی طاقت ہے کہ سخت سے سخت دل موم ہو جاتا ہے۔ ان کے گھر والوں کا خیال رکھیں اور خلوص سے ان کی خدمت کریں۔ بہت جلد آپ اپنے شوہر میں تبدیلی محسوس کریں گی۔(ساجدہ آصف، راولپنڈی)

2۔بہن آپ بہت کثرت سے درود شریف پڑھیں۔ بہت زیادہ آزمودہ ہے۔ سخت سے سخت طبیعت بھی مائل ہو جاتی ہے لیکن شرط یہ ہے کہ پورے یقین سے پڑھیں۔ انشاء اللہ بہت جلد آپ کے شوہر کو آپ سے محبت ہو جائیگی۔**(شفیق، قصور)**

3۔اسلم بھائی! آپ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے دم کیا ہوا شہد منگوا کر پابندی سے استعمال کریں۔ ہمارے ہاں بھی اولاد نہیں تھی میرے شوہر نے بھی دم کیا ہوا شہد استعمال کیا۔ اللہ پاک نے اپنی خصوصی رحمت کر دی اور اب میں ایک چاندسی بیٹی کی ماں ہوں۔ **(شائلہ پروین، لاہور)**

4۔محترمہ آپ کے ساتھ جو مسئلہ ہے۔ آج سے دو سال پہلے یہی مسئلہ میرے ساتھ بھی تھا۔ میرا بھی پورا جسم سمارٹ تھا لیکن کولہے اور رانوں پر بہت زیادہ چربی تھی جس کی وجہ سے میں بہت زیادہ شرمندگی محسوس کرتی تھی۔ لیکن پھر میں نے حب کبر نوشادری، جوارش کمونی اور جوارش جالینوس مستقل پانچ ماہ استعمال کی اور جو پرہیز لکھا گیا تھا وہی سختی سے کیا۔ اللہ نے کرم کیا اور بہت زبردست رزلٹ ملے۔ الحمد للہ اب میں بالکل تندرست ہوں۔**(پروفیسر شاہین، رحیم یار خان)**

اپریل کے سوالات

1۔میرا قارئین سے سوال ہے کہ اکثر لوگوں کے پیٹ میں پانی پڑ جاتا ہے ڈاکٹر اسے لاعلاج قرار دے دیتے ہیں۔ اگر علاج ہے بھی تو بھی بہت کٹھن لیکن شفاء یابی کی مکمل امید نہیں ہوتی اور مکمل کورس کے بعد دو تین ماہ کے اندر اندر مرض پھر سر اٹھا لیتا ہے۔ میری والدہ بھی اسی مرض کی وجہ سے اس دنیا سے رخصت ہوگئیں اور میرے ماموں بھی۔ کیا اس کیلئے آپ کے پاس کوئی نسخہ نہیں ہے جس کی وجہ سے پانی پیٹ سے خشک ہو جائے اور اگر ہے تو مہربانی فرما کر بتلا دیں۔
(شبیر احمد صدیقی، گوجرانوالہ کینٹ)

2۔بندہ مزدوری کیلئے ملک سے باہر جانا چاہتا ہے۔ گھریلو پریشانیاں اور تنگدستی ہے، بہت پریشان ہوں۔ کوئی سبب نہیں بن رہا۔ مہربانی فرما کر کوئی وظیفہ بتا دیں۔
(عبدالجبار بابر، منڈی بہاؤالدین)

3۔ماہنامہ عبقری کا شمارہ ملا۔ اچھی کوشش تھی، شمارے میں قارئین کے سوال قارئین کے جواب پر نظر پڑی۔ میرا بھی قارئین سے سوال ہے کہ میں طویل عرصہ سے بیروزگار ہوں صحت بہت گر چکی ہے، لگتا ہے میری مشکلات ختم نہ ہونگی۔ کبھی کبھی کپڑوں پر خون کے دھبے یا نشان نظر آتے ہیں۔ غالباً کچھ حاسد رشتہ داروں کی ریشہ دوانیاں ہیں۔ اگر میرے مسائل حل ہوگئے تو احسان مند رہوں گا۔ مفت روحانی تحفہ بھی ارسال کریں۔ مجھے اس کی اشد ضرورت ہے۔**(فرحان ظفر)**

4۔قارئین! میرا سوال یہ ہے کہ میری والدہ کے گھٹنوں میں بہت شدید درد رہتا ہے۔ چلنے پھرنے میں بہت زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ کھڑے یا بیٹھ کر نماز نہیں پڑھ سکتیں۔ ہم نے بہت علاج معالجے کروائے لیکن خاطر خواہ فائدہ نہیں ہوا۔ جس کی وجہ سے ہم سب گھر والے بہت پریشان ہیں۔ براہ مہربانی اگر کسی بہن یا بھائی کے پاس کوئی طبی یا روحانی نسخہ ہے تو عبقری کو ارسال کر دیں۔ ساری زندگی دعائیں دیں گے۔
(شہناز سلیم جڑانوالہ، فیصل آباد)

مناقب صحابہ رضی اللہ عنہم و اہل بیت رضی اللہ عنہم

قسط نمبر 14

حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے غزوۂ تبوک کے موقع پر حضرت علی رضی اللہ عنہ کو مدینہ میں چھوڑ دیا۔ حضرت علی رضی اللہ عنہ نے عرض کیا: یارسول اللہ! کیا آپ مجھے عورتوں اور بچوں میں پیچھے چھوڑ کر جا رہے ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: کیا تم اس بات پر راضی نہیں کہ میرے ساتھ تمہاری وہی نسبت ہو جو حضرت ہارون علیہ السلام کی حضرت موسیٰ علیہ السلام سے تھی البتہ میرے بعد کوئی نبی نہیں ہوگا۔**(امام مسلم)**

حضرت ام عطیہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے ایک لشکر بھیجا اس میں حضرت علی رضی اللہ عنہ بھی تھے میں نے حضور نبی اکرم ﷺ کو دیکھا کہ آپ ﷺ ہاتھ اٹھا کر دعا کر رہے تھے کہ یا اللہ! مجھے اس وقت تک موت نہ دینا جب تک میں علی کو (واپس بخیر و عافیت) نہ دیکھ لوں۔**(ترمذی، طبرانی)**

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ جب حضور اکرم ﷺ نے انصار و مہاجرین کے درمیان اخوت قائم کی تو حضرت علی رضی اللہ عنہ روتے ہوئے آئے اور عرض کیا یارسول اللہ! آپ ﷺ نے صحابہ کرام میں بھائی چارہ قائم فرمایا لیکن مجھے کسی کا بھائی نہیں بنایا۔ آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا و آخرت میں میرے بھائی ہو۔''**(ترمذی، حاکم)**

حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ بے شک حضور اکرم ﷺ جب ناراضگی کے عالم میں ہوتے تو ہم میں سے آپ ﷺ کے ساتھ سوائے حضرت علی رضی اللہ عنہ کے کسی کو کلام کرنے کی جرأت نہ ہوتی تھی۔**(امام طبرانی، حاکم)**

حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ جب آیت مباہلہ: ''آپ فرما دیں آؤ ہم اپنے بیٹوں کو بلاتے ہیں اور تم اپنے بیٹوں کو بلاؤ'' نازل ہوئی تو حضور نبی اکرم ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ عنہ حضرت فاطمہ رضی اللہ عنہا حضرت حسن رضی اللہ عنہ اور حضرت حسین رضی اللہ عنہ کو بلایا، پھر فرمایا: یا اللہ یہ میرے اہل بیت ہیں۔''**(مسلم، ترمذی)**

حضرت بریدہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرم ﷺ کو عورتوں میں سب سے زیادہ محبوب اپنی صاحبزادی حضرت فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا تھیں اور مردوں میں سب سے زیادہ محبوب حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ تھے۔**(ترمذی، حاکم)**

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

سازش سے نقصان

خواب: کچھ اس طرح ہے میں نے خواب میں دیکھا کہ ہم دونوں دوست آپس میں باتیں کررہے ہیں کہ اچانک کسی بات پر تلخ کلامی ہوگئی اور میرا دوست مجھ سے ناراض ہوگیا میں نے اپنے دوست کو راضی کرنے کی بہت کوشش کی لیکن ناکام رہا۔ میرا دوست مجھے بہت زیادہ عزیز ہے لہٰذا مجھ سے اس کی جدائی برداشت نہیں ہوتی۔ جب وہ مجھ سے راضی نہ ہوا تو دل میں اک درد سا ہوا اور میری آنکھ کھل گئی۔ **(ایس۔ ٹیکسلا)**

تعبیر: ایسی کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے۔ آپ اپنے اخلاق کو بہتر بنانے کی کوشش کریں اور وقار کے ساتھ زندگی گزاریں۔ برے ماحول سے اجتناب کریں کسی کی سازش سے نقصان ہوسکتا ہے۔

اختلافات دور کریں

خواب: میری دادی امی (مرحومہ) ڈیڑھ سال سے میرے تایا کے بیٹے کے گھر میں ہیں اور وہ بیمار ہیں (تایا کے بیٹے سے ہماری حقیقت میں لڑائی ہے، وہ اپنے بیوی بچوں کے ساتھ ہمارے محلے میں ہی رہتا ہے) دادی امی ان کے صحن میں چارپائی پر لیٹی ہوئی ہیں، میرا کزن اور اس کی بیوی پاس ہیں، ایسا لگتا ہے کہ ہم بھی اپنی دادی سے ناراض ہیں، ابو بھی ان سے ملنے نہیں جاتے جب مجھے پتا چلتا ہے کہ دادی بیمار ہیں تو میں بھاگ کر اپنے کزن کے گھر چلی جاتی ہوں۔ (حقیقت میں ہماری ان سے لڑائی ہے) اور دادی مجھے دیکھ کر بہت خوش ہوتی ہیں۔ میں ان سے گلے ملتی ہوں اور پھر ان کو اپنے گھر لے آتی ہوں، وہ صحن میں آتی ہیں تو سب ان سے گلے ملتے ہیں ایسا کہ جیسے ہماری کوئی ناراضگی نہ ہو۔ میں ان کو کمرے میں لے جاتی ہوں وہ مجھے کہتی ہیں کہ تمہارے ابو مجھ سے ناراض ہیں جب ابو آتے ہیں تو وہ بھی دادی سے بڑے خوش ہوکر ملتے ہیں۔ دادی بیڈ پر بیٹھی ہیں ابو ان کے گھٹنوں سے لگ کر نیچے بیٹھ جاتے ہیں بس پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(سمیرا ذوالفقار، لاہور)**

تعبیر: خواب اچھا ہے۔ آپ لوگ دادی کو ایصال ثواب کریں اور خاندانی جو بھی اختلافات ہیں ان کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ اس سے آپ کی عزت میں اور اضافہ ہوگا اور خوشحالی آئیگی۔

خوب برکت ہوگی

خواب: میں نے دیکھا کہ میں، امی اور میری چھوٹی بہن بازار جارہے ہیں۔ بازار میں گھوڑے فروخت ہورہے ہوتے ہیں۔ میں ایک گھوڑا خریدتی ہوں اور امی سے کہتی ہوں کہ آپ گھاس خریدلائیں۔ امی گھاس کا ایک بڑا سا گٹھڑ لے آتی ہیں اور ہم گھر کی طرف روانہ ہوجاتے ہیں۔ راستے میں ایک بڑا سا میدان آتا ہے، میدان میں بہت سی گائیں ہوتی ہیں تین گائیں آپس میں لڑرہی ہوتی ہیں میں امی سے کہتی ہوں ایک طرف کو ہوجائیں کہیں ہمیں چوٹ نہ لگ جائے۔ پورا میدان گھوم کر ہم گھوڑا لے کر گھر آجاتے ہیں۔ **(ثروت عبدالغنی۔ کراچی)**

تعبیر: بہت اچھا خواب ہے۔ آپ کے مال میں خوب برکت ہوگی اور عزت میں بھی خوب اضافہ ہوگا۔ آپ خوب غریبوں کا خیال رکھیں اور زیادہ سے زیادہ صدقہ خیرات کریں۔

انکار نہ کریں

خواب: میں نے دیکھا کہ جیسے کوئی تقریب ہے اور میرا کزن (ک) مجھے سفید اور گلابی چم چم (مٹھائی) کھلاتا ہے۔ (حقیقت میں ہم نے سنا ہے کہ ان کے گھر سے رشتہ آئے گا مگر ابھی تک وہ لوگ نہیں آئے)۔ (ک) کے برابر میں ایک اور لڑکا کھڑا ہے جسے حقیقت میں، میں نے دیکھا تو ہے مگر میں اسے جانتی نہیں ہوں وہ بھی مجھے مٹھائی کھلانے کی کوشش کرتا ہے مگر میں کھاتی نہیں ہوں۔ اس کے ہاتھ میں پیلے رنگ کی مٹھائی ہوتی ہے اور اس کے اوپر لال اور ہرا کچھ لگا ہوتا ہے۔ جس وقت میری آنکھ کھلی اس وقت فجر کی جماعت ہورہی تھی۔ **(شمائلہ طارق، اوکاڑہ)**

تعبیر: خواب تو آپ کے حق میں بہت اچھا ثابت ہوگا۔ بہت ساری خوشیاں نصیب ہوں گی اور ہر طرح کی پریشانی سے حفاظت ہوگی اگر اس طرف سے رشتہ کی بات ہو تو انکار نہ کریں۔ اچھی طرح دیکھ بھال کر فیصلہ کریں۔

گندے اثرات

خواب: میں نے دیکھا کہ رات کا وقت ہے میں سورہی ہوں جب جاگتی ہوں، کروٹ لیتی ہوں، دوپٹہ کا صرف ایک پلو میری گردن پر ہے۔ باقی سارے کا سارا دوپٹہ فرش پر پڑا ہے جب میں اسے کھینچتی ہوں تو محسوس ہوتا ہے کہ دوپٹہ کہیں اٹکا ہوا ہے جب آنکھیں کھول کر نیچے دیکھتی ہوں کہ ایک کبوتر ہے اور میرا دوپٹہ اس کے پنجوں کے ساتھ اٹکا ہوا ہے کبوتر اڑتا ہے اور اڑتے اڑتے دیوار کے ساتھ جا لگتا ہے۔ دوپٹے کا ایک پلو میرے ہاتھ میں ہے اور دوسرا کبوتر کے پنجوں میں، میں اپنی طرف کھینچتی ہوں لیکن کبوتر اڑ رہا ہے۔ میں دیکھتی ہوں وہ کبوتر کبھی مرغی بن جاتا ہے اور کبھی کوئی اور چیز اور کبھی کوئی اور پرندہ۔ میرے دل میں خیال آتا ہے کہ یہ تو کوئی اور مخلوق ہے جو صورت تبدیل کررہی ہے پھر میں آیت الکرسی پڑھنا شروع کردیتی ہوں۔ چار دفعہ پڑھنے کے بعد پانچویں دفعہ پڑھتی ہوں تو کبوتر کی گرفت کمزور ہوجاتی ہے اور دوپٹہ میری طرف آنے لگتا ہے، اتنے میں میری والدہ باہر سے آکر دروازہ کھولتی ہیں۔ میں کہتی ہوں الحمدللہ امی جان آگئی ہیں۔ مجھے اکیلے ڈرلگ رہا تھا پھر وہ کبوتر تین چار لڑکیاں بن جاتا ہے ان کی عمریں اٹھارہ سے بیس سال تک ہوتی ہیں۔ میں اندر سے خوفزدہ ہوں لیکن ان پر یہ ظاہر نہیں ہونے دیتی۔ میں چاہتی ہوں کہ وہ یہ محسوس ہی نہ کریں کہ میں ڈر گئی ہوں پھر وہ میری امی کے ساتھ دروازے سے باہر نکل جاتی ہیں۔ میں اللہ کا شکر ادا کرتی ہوں پھر منظر بدلتا ہے، میں ایک جگہ بیٹھی ہوئی ہوں اور بھی کچھ عورتیں میرے ساتھ بیٹھی ہوتی ہیں میں ان سے باتیں کررہی ہوں۔ باتوں کے دوران میرا دوپٹہ پھسل کر کندھوں پر آجاتا ہے میں اسے سر پر لینے لگتی ہوں تو محسوس ہوتا ہے کہ دوپٹہ کہیں اٹکا ہوا ہے میں پیچھے مڑ کر دیکھتی ہوں تو واقعی دوپٹہ اٹکا ہوا ہوتا ہے۔ اتنے میں میری کزن آتی ہے وہ اسے زور سے کھینچنا شروع کردیتی ہے میں اس سے کہتی ہوں دوپٹہ پھٹ جائے گا آرام سے نکالو۔ دوپٹہ اس چارپائی کے پائے کے نیچے دبا ہوتا ہے جس پر چند عورتیں بیٹھی ہوتی ہیں اس کے بعد وہ عورتیں کسی طرح وہاں سے اٹھ جاتی ہیں اور میری کزن دوپٹہ پائے کے نیچے سے نکال دیتی ہے۔

تعبیر: خواب کے مطابق آپ کو گندے اثرات تنگ کررہے ہیں ان کی کوشش ہے کہ آپ کو زیادہ سے زیادہ تنگ کیا جائے۔ آپ تھوڑی احتیاط کریں وضو کا اہتمام کریں اور ہر فرض کے بعد تین بار آیت الکرسی پڑھ کر بدن پر دم کریں۔ اس کزن سے آپ مشورہ کرسکتی ہیں اس سے آپ کو نفع ہوگا۔

دماغ کی کمزوری کیلئے: سات عدد منقی بیج دور کرکے رات کو آدھا پاؤ دودھ میں بھگودیں۔ صبح نہار منہ دودھ اور منقی کھالیں۔ ایک ہفتہ استعمال کریں۔ پھر وقفے وقفے سے استعمال کریں۔ ان شاء اللہ شفاء ہوگی **(یونس قادری، ٹنڈو آدم سندھ)**

والد کی وفات اور بیٹے کی سنگدلی

نور حمید خان، کراچی

مجھے بلایا اور کہا کہ فوراً گیٹ بند کردو اور ٹی وی لاؤنج کے پردے گرادو اور دروازہ بند کردو میں ڈر گیا کہ پتہ نہیں یہ صاحب کیا کرنے والا ہے۔ کہیں مجھے مار نہ دے۔ مگر اس نے عجیب بات کہی کہ فوراً ٹی وی چلاؤ آج ڈرامہ کی قسط چلنی ہے

مشہور جیولرز والے

لاہور میں ایک مشہور جیولرز والے تھے۔ اس کے والد نے اپنا واقعہ سنایا کہ جب چھوٹا تھا تو بہت غریب تھا۔ اتنا غریب تھا کہ صرف ایک چادر اور بنیان تھی۔ جب سکول جاتا تھا تو یہی چادر اور بنیان پہن کر جاتا تھا۔ سکول سے واپس آنے کے بعد ہندو سنار کے پاس کام کرتا تھا۔ ہندو چاندی کا کاروبار کرتا تھا۔ ایک دن ہندو بیمار ہوگیا اور 8/10 دن دکان پر نہ آیا اور تمام کاروبار اس کے حوالے کردیا۔ جب ہندو واپس آیا تو میں نے اس کو سارا حساب دے دیا۔ وہ بڑا خوش ہوا اور مجھے اپنے ساتھ پارٹنر بنالیا جب وہ مر گیا تو ساری جائیداد مجھے دے گیا کیونکہ اس کی اولاد نہیں تھی۔ پھر میں نے فیملی جیولرز کے نام سے دکان کھول لی۔ اللہ پاک نے بڑی برکت دی اور دکان اپنے بیٹے کے سپرد کردی۔ ایک دفعہ اس کی سگی ماں زیورات بنوانے آئی تو اس کو بھی کاٹ لگالی۔ ماں بڑی حیران ہوئی بس اس دن کے بعد ان کا زوال شروع ہوگیا۔ اصل مالک فوت ہوگیا۔ بیٹے نے کاروبار پہلے ہی سنبھالا ہوا تھا۔ پوتے نالائق نکلے اور عیاشی میں پڑ گئے اور اس طرح تمام کاروبار تباہ و برباد ہوگیا۔ ہر چیز لٹ گئی۔ ساکھ ختم ہوگئی۔ جائیداد بک گئی، پوتے نے سب کچھ ختم کردیا ہے اور خود نوکری کررہا ہے۔ سچ ہے کہ جو رشتوں کا احترام نہیں کرتا وہ تباہ و برباد ہوجاتا ہے وہ بھول جاتا ہے کہ یہ صرف اللہ کے فیض سے ممکن ہے۔ اس میں انسان کا کوئی کمال نہیں ہے۔

ڈرامے کی قسط کیوں چھوٹے؟؟؟

میں ایک شخص کے ہاں ملازمت کرتا تھا۔ وہ شخص انتہائی مالدار آدمی تھا۔ مجھے بھی ملازمت کا کوئی تجربہ نہیں تھا۔ اور نہ ہی بڑے لوگوں کے مزاج سے واقف تھا۔ مجھے ملازمت کرتے ہوئے تھوڑا ہی عرصہ گزرا تھا کہ اچانک اس شخص کا والد فوت ہوگیا۔ عصر کے وقت جنازہ ہوا۔ دفن کرنے کے بعد لوگ گھر میں اکٹھے ہوگئے۔ ساڑھے سات بجے رات کا وقت ہوا تو صاحب کی طبیعت میں بے چینی بڑھنے لگی۔ مجھے کہنے لگے کہ مہمانوں کو کہو کہ آپ جائیں۔ میں نے ایک دو آدمیوں کو کہا۔ باقیوں نے سن لیا اور خود ہی اٹھ کر چلے گئے۔ تقریباً آٹھ بجے تمام افراد چلے گئے۔ وہ صاحب فوراً اندر چلے گئے۔ مجھے بلایا اور کہا کہ فوراً گیٹ بند کردو اور ٹی وی لاؤنج کے پردے گرادو اور دروازہ بند کردو میں ڈر گیا کہ پتہ نہیں یہ صاحب کیا کرنے والا ہے۔ کہیں مجھے مار نہ دے۔ مگر اس نے عجیب بات کہی کہ فوراً ٹی وی چلاؤ آج ڈرامہ کی قسط چلنی ہے۔ میں نے آج تک اس ڈرامے کی کوئی قسط نہیں چھوڑی۔ میں پریشان تھا کہ اگر مہمان بیٹھے رہے تو میں ڈرامہ نہیں دیکھ سکوں گا۔

میں اس کے منہ کی طرف دیکھ رہا تھا اور سوچ رہا تھا کہ اسے اپنے والد کے مرنے کا کوئی غم نہیں ہے مگر اپنے ڈرامے کی قسط چھوٹ جانے کی کتنی فکر ہے۔ جب خون سفید ہوجاتا ہے تو تمام رشتے ناطے ختم ہوجاتے ہیں۔

جوہر شفاء مدینہ کا کمال

السلام علیکم حکیم صاحب! آپ نے مجھے جوہر شفاء مدینہ کی دو ڈبیاں بھجوائی تھیں ایک ڈبی پچھلے ماہ ختم ہوگئی اب دوسری ڈبی استعمال کررہی ہوں۔ میرا معدے کا مسئلہ تھا، منہ کا ذائقہ خراب رہتا تھا۔ کبھی کبھی منہ پھول جاتا تھا یعنی چھالے وغیرہ نکل آتے تھے۔ مسوڑھوں سے خون آتا تھا، پیٹ میں گیس بہت ہوتی تھی۔ بھوک بہت کم لگتی تھی۔ قبض بھی ہوتی تھی۔ آپ کی دوائی جوہر شفاء مدینہ کے استعمال سے کافی فرق پڑا میں نے جو کبھی صرف دس روزے رکھتی تھی اس بار اللہ کے فضل سے سارے روزے رکھے اور مسوڑھوں سے خون جو مسلسل آتا تھا اب تین دنوں کے بعد آتا ہے وہ بھی بہت کم مقدار میں۔ حکیم صاحب اب میرے منہ کا ذائقہ کافی ٹھیک ہے۔ تالو پر جو تہہ جم جاتی تھی وہ بھی اب نہیں جمتی۔ اب مجھے بھوک کھل کر لگتی ہے اور میری صحت بھی کافی اچھی ہوگئی ہے۔ کچھ عرصہ قبل میں نے موٹے ہونے کیلئے ایک دوائی استعمال کی تھی جس کے کچھ سائیڈ ایفیکٹ ہوئے تھے۔ میرے چہرے پر بال اور دانے نکل آئے تھے اور میرا رنگ بھی خراب ہوگیا تھا۔ جوہر شفاء مدینہ کے استعمال کے بعد میرے یہ مسائل بھی کم ہورہے ہیں۔ (نادیہ قدرت الٰہی، اٹک)

میں نے کیا پایا

فرزانہ کوثر، پشاور

درس ہدایت سے استغفار کرنے کا طریقہ سیکھا دعا کرنے کا طریقہ سیکھا شکر کرنے کا طریقہ سیکھا، توبہ کرنے کی توفیق ملی اللہ کے فضل کرم سے

حکیم صاحب السلام علیکم! ہم آپ کے رسالے عبقری کے شمارہ نمبر 1 سے لے کر اب تک کے قاری ہیں۔ آپ کا یہ رسالہ بہت زبردست ہے جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ یہ رسالہ ہر قسم کے ذوق رکھنے والے کیلئے موزوں ہے اس سے ہم ہر قسم کی چیزوں سے جیسے روحانی، طبی اور عبرتناک مضامین سے مستفید ہوتے ہیں اور عبرت حاصل کرتے ہیں۔ کبھی ایک قصہ یا لفظ انسان کیلئے توبہ کا سبب بن جاتا ہے اور وہ اللہ کے حضور معافی کا طلب گار بن جاتا ہے۔ درس ہدایت سے استغفار کرنے کا طریقہ سیکھا، دعا کرنے کا طریقہ سیکھا، شکر کرنے کا طریقہ سیکھا، روحانی محفل میں شرکت کرکے پورا مہینہ روحانی تسکین اور مطمئن ہونے کا اللہ پاک نے ذریعہ بنادیا ہے اور دل پرسکون ہوجاتا ہے جیسے گمشدہ چیز مل گئی ہو اور درود شریف صلی اللہ علی محمد کا ورد کرنے سے ایسے محسوس ہوتا ہے کہ جیسے خشک فصل کو پانی مل جائے اور وہ لہلہا تا ہے اور توبہ کرنے کی توفیق ملی اللہ کے فضل کرم سے۔ غرض یہ کہ یہ ہمارے لیے راہ ہدایت ہے اس رسالے کے مضامین پڑھ کر ایسا محسوس ہوتا ہے کہ یہ غیر محسوس طریقے سے دل میں سرایت کرکے اعمال پر خود بخود اثر انداز ہوتے ہیں اللہ آپ کو صحت و تندرستی کے ساتھ صالح اور نیک لمبی عمر عطا فرمائے ہمارے سمیت تاکہ آپ لکھتے جائیں اور ہم پڑھتے جائیں اور فوائد حاصل کرتے جائیں۔

بغیر آپریشن الرنیاں ٹھیک

جن افراد کا آپریشن ٹھیک ہوچکا ہے وہ بھی یہ علاج کرسکتے ہیں۔ آپریشن کروانے کے بعد یہ مرض دوسری بار ہوجاتا ہے۔ یہ نسخہ ایک حکیم صاحب سے لیا ہے۔ دو افراد کو تو راقمہ نے استعمال کروایا اللہ نے شفاء دی۔ حکماء کے نسخے مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ **ھوالشافی:** ڈوڈا دھتورا آدھا کلو تازہ اپریل مئی کے موسم میں ہوتا ہے۔ گیند کے برابر سائز اور پر کانٹے ہوتے ہیں۔ سرسوں کا تیل ایک پاؤ، سرسوں کے تیل میں دھتورے کو دھیمی آنچ پر جلائیں۔ جب دھتورا جل کے کوئلہ ہوجائے تو اس تیل کو چھان کر شیشے کی بوتل میں رکھ لیں۔ الرنیا والی جگہ پر مالش کریں اور تیل سے تر رکھیں۔ تھوڑا عرصہ استعمال سے الرنیا ہمیشہ کیلئے ختم ہوجائیگی۔ (ذکیہ اقتدار، بہاولنگر)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

بچے کی بیماری

میرا بچہ تین ماہ کا ہے۔ میں سکول میں پڑھانے جاتی ہوں۔ گھر پر کوئی نہیں۔ میں نے ایک مائی کو چار گھنٹے کیلئے ملازم رکھا ہے۔ وہ سکول میں بچے کو لے کر بیٹھی رہتی ہے۔ کبھی کبھی بچہ شام کو بہت روتا ہے۔ میری سمجھ میں نہیں آتا کہ بچے کی بیماری کا پتہ کیسے چلایا جائے۔ وہ تو کچھ بول نہیں سکتا اور میرا یہ پہلا بچہ ہے۔ مجھے خود سمجھ نہیں آتی یہ کیوں شام کو روتا ہے۔ مائی کے پاس چپ چاپ رہتا ہے۔ کیا آپ بتاسکیں گی کہ بچہ بیمار ہو تو کیسے پتہ چل سکتا ہے؟ **(مسز اکمل' راولپنڈی)**

مشورہ: دراصل یہ آپ کا پہلا بچہ ہے۔ اس لیے آپ پریشان ہو رہی ہیں۔ پہلے گھر میں مشترکہ نظام ہوتا تھا جس سے بچے باآسانی پرورش پاتے تھے ویسے آپ کو ایک بات بتاؤں' عموماً بچے مغرب سے پہلے ضرور رو رو کر اپنی نشان دہی کرتے ہیں۔ ہوسکتا ہے آپ شام کو کھانا پکانے میں مصروف ہوں اور ننھے میاں نے اپنے کپڑے خراب کرلیے ہوں۔ پیشاب سے ان کا جانگیہ گیلا ہوگیا ہو اور وہ شور مچا رہے ہوں۔ بعض دفعہ بچے کی سیفٹی پن بھی چبھ جاتی ہے۔ آپ پہلے بچے کو چیک کیجئے۔ صاف ستھرا کرکے اسے کندھے سے لگائیے۔ بچے کی پوزیشن بدلنے سے بھی بچہ چپ کر جاتا ہے۔ بچے کے کان میں درد ہو تو بچہ بے چین رہتا ہے۔ دودھ پلانے کے بعد بچے کو ڈکار دلانی چاہیے۔ بعض دفعہ کوئی کیڑا بچے کو کاٹ جاتا ہے۔ آپ بچے کو اچھی طرح دیکھئے' گندے کپڑوں اور موسم کی حدت سے بچے کے نچلے جسم پر نشان پڑتے ہیں۔ آپ بچے کو پانی سے صاف کرکے بے بی پاؤڈر چھڑک کر جانگیہ پہنائیے۔ گرمی کے موسم میں نائیلون کا جانگیا نہ پہنائیے ورنہ اسے تکلیف ہوگی۔ بیماری میں بچہ بے چین اور چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ بخار ہو تو چہرہ گرم اور سرخ ہوتا ہے۔ بعض اوقات آنکھوں اور ناک سے پانی بہتا ہے۔ اس وقت آپ فوراً ڈاکٹر کو دکھائیے۔ بچے کو نرم ہاتھوں سے سنبھال کر گود میں لیجئے۔ وہ تھوڑی دیر میں خاموش ہو جائے گا۔

مجھے کینسر ہے

میں ملازمت کرتی ہوں اور مجھے بریسٹ کینسر ہے۔ اس کی جڑیں پھیل گئی ہیں۔ میں نے خود اس مرض کے بارے میں پڑھا ہے۔ آپریشن نہیں کراتی کیونکہ یہ اور بڑھ جائے گا اور ممکن ہے چھاتیاں کاٹ دیں۔ مجھ سے ایک لڑکا محبت کرتا ہے اور وہ باوجود اس کے کہ میں کینسر کی مریضہ ہوں' مجھ سے شادی کیلئے تیار ہے۔ پچھلے ہفتے مجھے پتہ چلا اس لڑکے کی ماں کا انتقال ہوگیا ہے۔ میں اس کے گھر گئی۔ اس کے گھر والے کہنے لگے ''اس کی بچپن کی منگیتر ہے۔ یہ تم سے شادی کرے گا اور ہم اس لڑکی سے نکاح پڑھادیں گے کیونکہ یہ بزرگوں کا معاملہ ہے۔'' میں نے اس کی منگیتر کو دیکھا' پھر واپس آگئی۔ اب اس لڑکے کے روز فون آرہے ہیں۔ وہ کہتا ہے میں تمہارے بغیر مرجاؤں گا۔ میں نے اسے شادی کے سلسلے میں منع کردیا ہے۔ اب بتائیے میں کیا کروں؟ **(غ۔ح۔فیصل آباد)**

مشورہ: آپ کا طویل خط ملا۔ آپ کے ساتھ واقعی سانحہ ہوا ہے۔ آپ نے اعتماد کیا اور اس نے اپنی زندگی کے بارے میں آپ کو بتایا نہیں۔ بس صرف ایک بات ہے کہ وہ کینسر کے باوجود آپ سے شادی کرنا چاہ رہا تھا۔ یہ بھی ہوسکتا ہے اسے جہیز اور روپے کا لالچ ہو۔ وہ سوچتا ہو آپ کے بعد وہ دوسری شادی کرے گا۔ آپ نے اچھا کیا کہ اسے منع کردیا۔ ویسے بھی وہ ایک وقت میں دو لڑکیوں سے معاشقہ لڑاتا رہا ہے۔ میں آپ کو یہی مشورہ دوں گی کہ خدا جو کرتا ہے وہ بہتر کرتا ہے۔ آپ اپنے ذہن سے ساری باتیں جھٹک کر اپنے علاج کی طرف متوجہ ہوجائیے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو صحت اور زندگی دے' رشتے اور بھی مل جائیں گے۔ آپ اس وقت جس جذباتی کشمکش سے گزر رہی ہیں اس کی وجہ سے یہ مرض اور بڑھ سکتا ہے۔

چوری چھپے نکاح کرنے کا مشورہ غلط ہے۔ آپ ایسی غلطی نہ کیجئے گا۔ اس لڑکے کو آپ سے محبت ہے تو وہ سب کے سامنے آکر آپ سے شادی کرے۔ نکاح تو ایک اعلان ہوتا ہے شادی کا۔ اور وہ لڑکا اسی بات سے بھاگ رہا ہے۔ آپ خاموش ہوجائیے۔ اس لڑکے سے ملنا جلنا چھوڑ دیجئے۔ رہی خودکشی کی بات تو وہ ایسا بھی نہیں کرے گا۔ آپ پریشان نہ ہوں۔ آپ اللہ تعالیٰ سے دعا کیجئے اور اپنا علاج کرائیے۔ اللہ رحم کرنے والا ہے۔

غریبوں کے بیوٹی پارلر

میں بارڈر کیساتھ ایک چک میں رہتی ہوں۔ میٹرک تک پڑھا ہے۔ لاہور سے کوئی عزیز آئے تو وہ میرے لیے پرانے رسالے' میگزین لے آتے ہیں۔ میں سوچتی ہوں ساری آسائشیں امیروں کی بیٹیوں کیلئے ہیں۔ وہ چیک اپ کراتی ہیں اور بیوٹی پارلر باقاعدگی سے جاتی ہیں۔ کیا ہم دورافتادہ چک کی لڑکیاں چہرے پر کریم بھی نہیں لگاسکتیں۔ کلینزنگ کریم اور اسکن ٹانک ہم نہیں استعمال کرسکتے۔ ہم نے شیمپو بھی نہیں دیکھا۔ کیا غریبوں کے بیوٹی پارلر نہیں ہوتے؟ **(برکت عظیم)**

مشورہ: برکت بی بی! ماشاء اللہ آپ نے چک میں رہتے ہوئے میٹرک کرلیا ہے۔ آپ کو علم ہے کہ گاؤں کی آب و ہوا کتنی اچھی ہوتی ہے۔ فضا میں بسوں اور ویگنوں کا دھواں نہیں ہوتا۔ صاف ستھری سبزیاں ملتی ہیں۔ اس سے قدرتی طور پر چہرے کی دلکشی برقرار رہتی ہے۔ شہروں کی طرح نہیں کہ طرح طرح کی کریمیں اور لوشن لگانے کے بعد بھی چہرے کا برا حال ہوتا ہے۔ آپ کو ایک بات بتاؤں سب سے اچھی کلینزنگ کریم دودھ ہے جو آپ کے گاؤں میں خالص ملتا ہے۔

رات کو نیم گرم دودھ چوتھائی کپ لے کر اس میں تھوڑی سی روئی بھگوئیے اور چہرے پر آہستہ آہستہ ملیے۔ چہرے پر ملنے کے بعد دوسری روئی لے کر دودھ میں بھگو کر گردن پر ملیے اور پھر ہاتھوں پر۔ سوکھنے پر سوجائیے۔ صبح اٹھ کر منہ دھو لیجئے۔ پھر ایک چمچہ بیسن لے کر اس میں تھوڑا سا پانی ملا کر چہرے پر ابٹن کی طرح ملئے اور منہ دھو لیجئے۔ آپ کا چہرہ صاف ستھرا رہے گا۔ کبھی کبھی آدھا چمچہ شہد بیسن میں ملائیے اور تھوڑا سا لیموں کا رس' پانی سے ابٹن کی طرح گاڑھا گاڑھا گھول کر چہرے پر لگائیے۔ دس منٹ بعد منہ پانی سے دھو لیجئے۔ چہرہ نکھر جائے گا۔

ایک لڑکی جو بے انتہا غریب تھی۔ گھر میں کچھ نہیں تھا' اس کے باوجود اس لڑکی کے بال کمر سے نیچے تک تھا اور چہرہ چاند کی طرح چمکتا ہوا تھا۔ میں اس لڑکی کے گھر گئی تو دیکھا' سرسوں کی کھل مٹی کے پیالے میں بھیگی ہے اور وہ سر دھو رہی ہے۔ اس لڑکی نے کہا کہ میں نے آج تک صابن استعمال نہیں کیا۔ سرسوں کی کھل سے نہاتی ہوں سر دھوتی ہوں۔ منہ بھی اس سے دھوتی ہوں۔ ہم غریب لوگ ہیں' ہمارا شیمپو سرسوں کی تازہ کھل ہے۔ ہم سب کے بال سیاہ چمکیلے اور لمبے ہیں۔

آپ بھی پریشان نہ ہوں۔ تازہ دودھ' لسی اور مٹی کی چاٹی والی چھاچھ بہترین غذا ہے۔ تازی سبزیاں گوشت سے بہتر ہیں اور دودھ کا ماسک بہت اچھا ہے۔ بیوٹی پارلر میں تو بار بار جانا پڑتا ہے۔ وقتی حسن سے بہتر ہے آپ کا چہرہ پھول کی طرح شاداب اور شگفتہ ہو۔

(داعی اسلام حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہٗ پھلت)

ہر فساد کیلئے ایک نسخہ کیمیا

بیٹا تم ٹھیک ہی کہتے ہو مگر مجھے یہ خیال آ رہا ہے کہ یہ بچھو ہے' اللہ نے اس کی فطرت اور سرشت میں ڈنک مارنا رکھا ہے میں نبی رحمۃ اللعالمین ﷺ کا غلام ہوں' میری فطرت میں اللہ کی مخلوق کی خدمت اور مدد کرنا ہے

دریا کے کنارے وضو کیلئے بیٹھ کر انہوں نے دریا کی طرف پانی کیلئے ہاتھ بڑھایا تو خواجہ خواجگان حضرت گیسودراز رحمۃ اللہ علیہ نے دیکھا ایک بچھو دریا کے بہاؤ سے باہر نکلنے کی کوشش کر رہا ہے مگر دریا کا تیز بہاؤ اس کو کامیاب نہیں ہونے دیتا' ان کے دل میں خیال آیا یہ بچھو اللہ کی مخلوق ہے مجھے اس کی مدد کرنی چاہیے۔

یہ سوچ کر انہوں نے بچھو کو پانی سے نکالنے کیلئے پانی میں ہاتھ ڈالا' بچھو ہاتھ میں اٹھا کر جیسے ہی باہر نکالنا چاہا وہ تو بچھو تھا' اس نے فوراً ہاتھ میں ڈنک مارا' ڈنک مارنے سے تکلیف ہوئی اور بچھو ہاتھ سے چھوٹ گیا' خواجہ نے ہاتھ کو دبایا ڈنک نکالنے کی کوشش کی اور پھر وضو کیلئے ہاتھ بڑھایا تو انہوں نے دیکھا وہ بچھو الٹے پلٹے لے کر پھر دریا سے نکلنے کی کوشش کر رہا ہے۔ خواجہ نے اپنا فرض سمجھ کر پھر اس کو نکالنے کیلئے ہاتھ بڑھایا جیسے ہی بچھو کو ہاتھ میں اٹھایا اس نے ڈنک مارا بچھو ہاتھ سے چھوٹ گیا دوسری بار پہلے سے بھی زیادہ تکلیف دی۔ کچھ دیر کے بعد پھر وضو کیلئے ہاتھ بڑھایا اور بچھو کو پھر اسی حالت میں پایا اور پھر از راہ رحمت نکالنے کیلئے ہاتھ میں اٹھایا' بچھو نے تیسری بار بھی ڈنک مار دیا اور چھوٹ کر دریا میں گر گیا۔

ایک نوجوان دور بیٹھا یہ تماشہ دیکھ رہا تھا اس سے رہا نہ گیا اور وہ خواجہ گیسودراز رحمۃ اللہ علیہ کے پاس آیا اور بولا آپ مجنون ہیں یا دیوانے؟ جواب دیا آپ کو کیوں غم ہے؟ نوجوان بولا یہ بچھو بار بار آپ کے ہاتھ میں ڈنک مار رہا ہے اور آپ بار بار اس کو دریا سے نکالنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ خواجہ گیسودراز رحمۃ اللہ علیہ نے جواب دیا' بیٹا تم ٹھیک ہی کہتے ہو مگر مجھے یہ خیال آ رہا ہے کہ یہ بچھو ہے' اللہ نے اس کی فطرت اور سرشت میں ڈنک مارنا رکھا ہے میں نبی رحمۃ اللعالمین ﷺ کا غلام ہوں' میری فطرت میں اللہ کی مخلوق کی خدمت اور مدد کرنا ہے' مجھے یہ خیال آ رہا ہے کہ جب یہ اپنی بری خو نہیں چھوڑ رہا ہے تو میں اپنی اچھی خو کیوں چھوڑ دوں؟ سچی بات یہ ہے کہ دنیا میں جو بھی فساد برپا ہوتا ہے انفعال کی وجہ سے ہوتا ہے۔

اسلام دین فطرت ہے' اس نے انسان کو کسی برائی یا ظلم کا' اس کے برابر بدلہ لینے کا حق دیا ہے' اسلام نے یہ حکم ہرگز نہیں دیا کہ کوئی تمہارے گال پر مارے تو تم دوسرا گال اس کے سامنے کر دو' یہ انسانی فطرت سے میل کھانے والا حکم نہیں ہے' مگر چونکہ جب انسان بدلہ لیتا ہے تو برابر بدلہ لینے کے بجائے نادانستہ زیادتی کر جاتا ہے اسی لیے معاف کرنے اور درگزر کرنے کی بڑائی بیان کی گئی ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے۔ ترجمہ: نیکی اور بدی برابر نہیں ہوتی آپ نیک برتاؤ سے بدی کو ٹال دیجئے پھر یکایک آپ میں اور آپ کے دشمن میں ایسی دوستی ہو جائے گی گویا دلی دوست ہو' اور ساتھ میں برائی کا بدلہ بھلائی سے دینے کی لذت سے واقف کرانے کیلئے ارشاد ہے۔ ترجمہ: ''اور یہ بات انہیں لوگوں کو نصیب ہوتی ہے جس مستقل مزاج ہیں اور بڑے نصیب والے ہیں۔''

یہ افعال اور بدلہ کا جذبہ انسان کو مظلوم کی صف سے نکال کر ظالم کی صف میں کھڑا کر دیتا ہے ہم پر کسی نے ظلم کیا تو ہم مظلوم ہیں اور مظلوم کی طرف اللہ کی مدد اور ظالم کی طرف اللہ کا قہر آتا ہے۔ اب ہم نے بدلہ اور انفعال کا معاملہ کیا تو اکثر زیادتی ہو جاتی ہے اب منظر بدل جاتا ہے یہاں حریف مظلوم اور ہم ظالم ہو جاتے ہیں اور ہم اللہ کے مدد کے مستحق ہونے کی بجائے اللہ کے قہر کے مستحق ہو جاتے ہیں۔

مگر المیہ یہ ہے کہ امت مسلمہ کے اکثر لوگوں کی انفرادی اور فکری ساری صلاحیت اس بدلہ اور انفعال ایکشن میں صرف ہو رہی ہے اور ہمارا دشمن شیطان ہمیں اپنی نافعیت' خیرخواہی اور دعوت کی خو سے باز رکھے ہوئے ہے۔ نبی رحمۃ اللعالمین ﷺ کا ارشاد ہے ''تم اس سے رشتہ جوڑو جو تم سے کاٹے' اور معاف کر دو جو تم پر ظلم کرے' جو تم کو نہ دے اس کو دو' اور جو تمہارے ساتھ برا سلوک کرے اس کے ساتھ اچھا برتاؤ کرو۔'' یعنی انفعال اور بدلہ کی خو اختیار نہ کرنا اور احسان اور درگزر کرتے ہوئے اپنی دعوتی خو پر باقی رہنا ہماری فطری شناخت ہے۔ **کاش ہم سمجھتے!!!**

نظر بد سے بچاؤ کے طریقے

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس نے کوئی چیز دیکھی اور وہ اسے بھلی اور اچھی لگے تو کہے: مَاشَاءَ اللّٰہُ لَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ

نظر سے بچاؤ کیلئے شریعت نے بہت سے طریقے بیان کیے ہیں جو کہ درج ذیل ہیں:۔

اللہ کی پناہ مانگنا

حاسد کے شر سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگنا اور معوذتین (سورۃ فلق اور ناس) کی تلاوت کرنا۔ ارشاد ربانی ہے ''حسد کرنے والے کی برائی سے جب وہ حسد کرے میں' پناہ مانگتا ہوں۔'' (الفلق) سیدنا ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ جنوں اور انسانی نظر سے پناہ مانگا کرتے تھے یہاں تک کہ معوذتین یعنی دو سورتیں (فلق اور ناس) نازل ہوئیں۔ جب یہ نازل ہوئیں تو آپ ﷺ نے انہیں اختیار کر لیا اور ان کے علاوہ تعوذ چھوڑ دیا۔

برکت کی دعا کرنا

جب آدمی پسندیدہ چیز دیکھ لے تو برکت کیلئے دعا کرے۔ امام نووی رحمۃ اللہ علیہ اس آیت:۔ ترجمہ ''کیوں نہیں تو نے کہا جب تو اپنے باغ میں داخل ہوا کہ جو اللہ تعالیٰ چاہے' نہیں قوت مگر اللہ کے ساتھ۔'' کی تشریح کرتے ہوئے کہتے ہیں: مطلب ہے کہ جب اس باغ میں داخل ہوا تھا اور تجھے یہ بہت پیارا لگا تھا اور تو نے اسے تعجب کی نظر سے دیکھا تو تجھے اللہ تعالیٰ کے اس انعام پر اس کی حمد کرنی چاہیے تھی کہ اس نے تجھے مال اور اولاد عطاء کر رکھا ہے جو کہ تیرے علاوہ دوسرے کو نہیں دے رکھا۔ اور تجھے (مَاشَاءَ اللّٰہُ لَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ) کہنا چاہیے۔

لہٰذا نظر ڈالنے والے کیلئے مستحب ہے کہ وہ نظر زدہ کیلئے برکت کی دعا کرتے ہوئے کہے:۔ اَللّٰھُمَّ بَارِکْ فِیْہِ ''اے اللہ اس برکت کر اس میں'' اور کہے: مَاشَاءَ اللّٰہُ لَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ ''جو اللہ کی مرضی' نہیں قوت سوا اللہ تعالیٰ کے'' سیدنا انس رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس نے کوئی چیز دیکھی اور وہ اسے بھلی اور اچھی لگے تو کہے: مَاشَاءَ اللّٰہُ لَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ **(صفحہ نمبر 473)**

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں'' نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع' آپ کا صدقہ جاریہ)

میرے آزمودہ تجربات

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

میری زندگی کے مشاہدات

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی' جسمانی نسخہ' ٹوٹکہ آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

دوا یا انجکشن کا ری ایکشن

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! ایک بہت ہی کارآمد عمل لے کر حاضر خدمت ہوں۔ قارئین بھی استفادہ کریں۔ عمل کی پہلے زکوٰۃ دے دیں۔

زکوٰۃ کا طریقہ یہ ہے کہ اول و آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف پڑھیں اور ایک سوایک دفعہ **بسم اللہ الواسع جل جلالہ** پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرلیں اور تین بار ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ یہ عمل کوئی بھی کرسکتا ہے۔ خواہ خود معالج ہو یا خود مریض ہو یا کوئی دوسرا جو علاج کرنا چاہے۔

کوئی تیز یا زہریلی دوا یا انجکشن استعمال کرنے سے بعض اوقات خون زہریلا ہوجاتا ہے جس سے مریض کے جسم پر دوڑے پڑ جاتے ہیں۔ کبھی کبھی بہت ہی اچھل آتے ہیں اثر گہرا ہو تو مریض دماغ کے اندر چبھن اور بدن میں تشنج محسوس کرتا ہے۔ دوا کے اس مضر اثر سے بے ہوشی بھی طاری ہوجاتی ہے۔ فوڈ پوائزنگ یا کسی زہریلے کیڑے مثلاً سانپ' بچھو' بھڑ' شہد کی مکھی وغیرہ کے کاٹنے سے بھی اگر خون زہریلا ہو تو ایک مرتبہ

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ. یَارَحِیْمُ یَااَللّٰہُ یَامُرِیْدُ. یَارَحِیْمُ یَااَللّٰہُ یَامُرِیْدُ. یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ

پڑھ کر پانی پر دم کرکے مریض کو پلائیں اور چکنی مٹی کے ڈھیلے پر دم کرکے بار بار سنگھائیں۔

نوٹ: چکنی مٹی نہ ملے تو گاچی کا ڈھیلا لے لیں۔ کوشش کریں کہ پانی گر کر بے ادبی نہ ہو مریض خود نہ پی سکتا ہو تو چمچ سے پانی پلا دیا جائے۔ یہ عمل (Anesthatic Medicin) کے اثرات کو فوراً زائل کرتا ہے۔ حسب استطاعت صدقہ ضرور کریں کم از کم 11 روپے صدقہ ہو۔

درود شریف کی برکت

(یعقوب قریشی' کنڈیارو سندھ)

ایک مرتبہ مورو شہر موٹر سائیکل پر گیا اور میرے ساتھ ایک اور بندہ بھی تھا۔ میں واپس کنڈیارو آرہا تھا راستہ میں پٹرول ختم ہوگیا۔ مغرب کا وقت تھا اور میرے پاس بڑی رقم بھی تھی۔ رات بھی ہوگئی۔ میرے ساتھ جو بندہ تھا وہ کہنے لگا ٹرک پکڑ لوں میں نے کہا درود شریف پڑھ رہا ہوں اور آپ بھی پڑھو جیسے ہی میں نے درود شریف پڑھنا شروع کیا موٹر سائیکل چل پڑی ایک کلومیٹر کے بعد شیطان نے دل میں یہ بات ڈالی کبھی پٹرول کے بغیر بھی گاڑی چلی ہے اس میں پٹرول ہوگا جب چلی ہے اسی وقت گاڑی فوراً بند ہوگئی۔ میں نے گاڑی کو سڑک پر لیٹا دیا اور پھر درود شریف پڑھنا شروع کردیا اور گاڑی چل پڑی۔ آگے ایک پٹرول پمپ آیا۔ پمپ والے نے کہا پٹرول ختم ہوگیا ہے اب میں بہت پریشان ہوا اور درود شریف پڑھنا شروع کردیا۔ آگے دوسرا پٹرول پمپ آیا اور میں نے گاڑی بند کی۔ 5 کلومیٹر بغیر پٹرول کے چلی۔ یہ ہے درود ابراہیمی کی برکت۔

ملیریا کا سستا ترین علاج

(عمر زمان' خیبر پختونخواہ)

کتاب ''گھر کا دواخانہ'' حکیم عبدالقدوس (انڈیا) کا تحریری ایک نسخہ جو میں نے بھی کئی لوگوں پر آزمایا ہے اور سو فیصد رزلٹ آیا ہے۔ حکیم صاحب تحریر کرتے ہیں۔

''مجھے ایک مشہور اور تجربہ کار وئید نے کہا کہ ملیریا کا علاج ایک بالکل معمولی سی چیز میں مضمر ہے اور یہ دوائی اتنی سستی ہے کہ غریب سے غریب انسان بھی اس سے بلا تکلف فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ وہ دوائی ہے نمک کا استعمال۔ پہلے تو مجھے ان کے اس مشورہ پر تعجب سا ہوا اور ان کی بات پر یقین بھی نہ آیا لیکن ان کے حسب ارشاد نمک کا استعمال کرنے سے ملیریا کے مریضوں کو ننانوے فیصدی کامیابی ہوئی۔

دوائی پر ''کم خرچ بالانشین'' کی مثال صادق آتی ہے۔ ترکیب استعمال یہ ہے روزانہ استعمال میں لائے جانے والے صاف نمک کو صاف ستھری لوہے کی کڑاہی یا توے پر اچھی طرح بھون لیا جائے۔ حتیٰ کہ وہ بھورے رنگ کا ہوجائے۔ اس کے بعد بچے کے لیے آدھا اور جوان شخص کیلئے سالم چمچہ بھر نمک لے کر اسے ایک گلاس پانی میں ابال لینا چاہیے جب یہ نمک پانی میں اچھی طرح جذب ہوجائے تو مریض کو پینے کے قابل یہ معمولی گرم پانی اس وقت پلا دینا چاہیے کہ اسے بخار نہ چڑھا ہوا ہو۔ اس سے نوے فیصدی مریضوں کو دوبارہ بخار چڑھے گا ہی نہیں اور اگر خدانخواستہ بخار نہ اترے تو نمک کا یہی علاج دوبارہ کریں۔ تیسری خوراک کی ہرگز ضرورت محسوس نہیں ہوگی۔ البتہ مریض کو سردی سے بچانے کی جانب زیادہ توجہ دینی چاہیے۔

فرشتوں میں مقبول ہونے کی دعا

(عمارہ ثانی' لاہور)

سیدنا علی رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے مروی ہے کہ آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا! میرے پاس جبرائیل امین آئے ابھی وہ موجود ہی تھے کہ ابوذر غفاری رضی اللہ عنہٗ آگئے۔ جبرائیل امین نے انہیں دیکھا تو کہنے لگے یہ ابوذر ہیں۔ حضور سرور کونین ﷺ نے فرمایا اے جبرائیل امین! آپ ابوذر کو جانتے ہیں؟ وہ بولے جی ہاں حضور! قسم ہے اس ذات کی جس نے آپ ﷺ کو سچا نبی بنا کر بھیجا یقیناً ابوذر زمین والوں سے زیادہ آسمان والوں میں مشہور و مقبول ہیں اور وہ اس دعا کی وجہ سے جو یہ روزانہ دو بار مانگتے ہیں اس پر فرشتوں کو حیرت ہے۔ آپ ﷺ حضرت ابوذر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کو بلا کر دعا کے بارے میں پوچھیں۔ سرور کونین ﷺ نے فرمایا اے ابوذر کون سی دعا ہے جو تم روزانہ دو بار مانگتے ہو؟ حضرت ابوذر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے عرض کیا جی ہاں میرے آقا آپ ﷺ پر میرے ماں باپ فدا ہوں یہ دعا میں نے کسی انسان سے نہیں سنی بلکہ وہ دس جملے اللہ نے مجھے الہام کیے ہیں اور ہر روز میں دو بار انہی کے ذریعے دعا مانگتا ہوں۔ پہلے قبلہ رو ہو کر تھوڑی دیر تسبیح کرتا ہوں۔ پھر **لا الہ الا اللہ** تھوڑی دیر پڑھتا ہوں' پھر تھوڑی دیر الحمدللہ پڑھتا ہوں پھر تھوڑی دیر تکبیر پڑھتا ہوں۔ پھر یہ دعا پڑھتا ہوں۔ جبرائیل امین نے یہ سن کر کہا اے اللہ کے پیغمبر ﷺ قسم ہے اس ذات کی جس نے آپ ﷺ کو نبی برحق بنا کر بھیجا آپ ﷺ کی امت کا کوئی شخص بھی یہ دعا مانگے گا تو اس کے گناہ بخش دیئے

جائیں گے۔ اگرچہ گناہ سمندر کی جھاگ اور زمین کے ریت سے زیادہ ہوں۔

آپ کے کسی بھی امتی کے سینے میں یہ دعا ہوگی جنت اس کی مشتاق ہوگی اور دو فرشتے اس کیلئے مغفرت مانگتے رہیں گے اور جنت کے دروازے اس پر کھول دیئے جائیں گے۔ فرشتے اعلان کریں گے ''اے اللہ کے دوست! جس دروازے سے چاہو جنت میں داخل ہو جاؤ۔''

وہ دعا یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْٓ اَسْاَلُکَ اِیْمَاناً دَآئِمًا

یااللہ! میں آپ سے ہمیشہ رہنے والے ایمان کا سوال کرتا ہوں۔

وَاَسْاَلُکَ قَلْبًا خَاشِعًا

اور میں آپ سے عاجزی وانکساری کرنے والے دل کا سوال کرتا ہوں۔

وَاَسْاَلُکَ عِلْماً نَافِعًا

اور آپ سے کارآمد علم کا سوال کرتا ہوں۔

وَاَسْاَلُکَ یَقِیْنًا صَادِقًا

اور آپ سے سچے یقین کا سوال کرتا ہوں۔

وَاَسْاَلُکَ دِیْنًا قَیِّماً

اور آپ سے پختہ اور مضبوط دین کا سوال کرتا ہوں۔

وَاَسْاَلُکَ الْعَافِیَۃِ مِنْ کُلِّ بَلِیَّۃٍ

اور میں ہر بلا سے امن میں رہنے کا آپ سے سوال کرتا ہوں۔

وَاَسْاَلُکَ تَمَامَ الْعَافِیَۃِ

اور پوری طرح امن میں رہنے کا آپ سے سوال کرتا ہوں۔

وَاَسْاَلُکَ دَوَامَ الْعَافِیَۃِ

اور ہمیشہ امن میں رہنے کا آپ سے سوال کرتا ہوں۔

وَاَسْاَلُکَ الشُّکْرَ عَلَی الْعَافِیَۃِ

اور میں امن ملنے پر شکر گزار رہنے کا آپ سے سوال کرتا ہوں۔

وَاَسْاَلُکَ الْغِنٰی عَنِ النَّاسِ

اور میں لوگوں سے بے پرواہ رہنے کا آپ سے سوال کرتا ہوں۔

میرے آزمودہ تجربات

(ڈاکٹر ظفر حمید ملک' اٹک سٹی)

خارش کیلئے تیل

سرسوں کا تیل تقریباً 60ML لے کر اس میں امرت دھارا ایک شیشی ملا لیں۔ امرت دھارا بازار میں پنسار سٹورز پر باآسانی دستیاب ہے۔ اچھی طرح دونوں کو ملا لیں۔ خارش والے اپنے بدن پر (خارش زدہ حصے) پر دن میں دو تین بار مالش کریں۔ انشاء اللہ جلد فرق محسوس کریں گے۔

جوڑوں کے درد کیلئے

جوڑوں کے درد کیلئے یوں تو بازار میں کئی ادویات مل جائیں گی مگر درج ذیل نسخہ میرا آزمودہ ہے۔ مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ مجرب ہے۔ خاص طور پر ان عورتوں میں جن کی عمر چالیس سال سے زیادہ ہے۔ **ھوالشافی:** ستاور ایک تولہ' سونٹھ ایک تولہ' اسگندھ ناگوری ایک تولہ' مصبر ایک تولہ' سورنجاں شیریں ایک تولہ' چھلکا ہلیلہ ایک تولہ پھر گھیکوار ڈھائی تولہ کے رس میں کھرل کرکے چنے کے برابر گولیاں بنالیں ایک گولی صبح اور ایک گولی شام کھانے کے بعد پانی کے ساتھ۔ سوفیصد مجرب ہے۔ بے شمار مریضوں پر تجربہ کیا گیا۔ (بغیر گولیاں بنائے سفوف بھی آزمودہ ہے)

پیچش کیلئے مجرب عمل

(حکیم ریاض حسین' مکڑوال)

ہمارے سکول میں عبدالغنی صاحب پی ٹی سی ٹیچر ہیں نے بتایا کہ میں کراچی ایک دوست کے ساتھ ایک حکیم کے پاس گیا۔ انہوں نے پیچش کا یہ نسخہ بتایا جو میں نے خود آزمایا اور بہت ہی کامیاب پایا۔ میں کراچی سے بس کے ذریعے آرہا تھا۔ راستے میں مونگ پھلی کھائی جس سے میرے پیٹ میں گڑبڑ ہوگئی مجھے چار بار بس رکوانا پڑی۔ بار بار حاجت کی وجہ سے بہت شرم آرہی تھی۔ میرا ایک کزن ڈاکٹر ہے اور دوسرا پریکٹس کرتا ہے۔ میں شہر میں پہنچنے کے بعد بجائے ان سے دوائی لیتا سیدھا گھر گیا پہلے فراغت کی اور یہ نسخہ استعمال کیا اور گھنٹے بعد دہرایا اور بالکل تندرست ہوگیا۔ پھر حاجت نہیں ہوئی۔

نسخہ یہ ہے: دھنیا خشک ثابت 6/5 ماشہ گھی سے تر کرکے کھائیں۔ پہلی خوراک سے آرام آجائے گا ورنہ گھنٹے بعد دہرائیں۔ تیسری خوراک سے انشاء اللہ مکمل آرام آجائے گا۔ پیچش خونی ہو یا سادہ دونوں کیلئے انتہائی مجرب ہے۔

چند مفید اذکار

(ایک اللہ کی بندی)

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں حضور ﷺ نے فرمایا باقیات صالحات کثرت سے پڑھا کرو۔ صحابہؓ نے پوچھا باقیات صالحات کیا چیزیں ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: اَللّٰہُ اَکْبَرُ وَلَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَسُبْحَانَ اللّٰہِ وَالْحَمْدُلِلّٰہِ وَلَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ کہنا (حیاۃ الصحابہ حصہ سوم)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں میں نے عرض کیا یارسول اللہ ﷺ قیامت کے دن لوگوں میں سے کسے آپ کی شفاعت کی سعادت سب سے زیادہ حاصل ہوگی؟ حضور ﷺ نے فرمایا جو کہ مجھے معلوم تھا کہ تمہیں احادیث حاصل کرنے کا بہت زیادہ شوق ہے اس وجہ سے میرا خیال یہی تھا کہ تم سے پہلے یہ بات مجھ سے کوئی نہیں پوچھے گا۔

قیامت کے دن میری شفاعت کی سعادت سب سے زیادہ اسے حاصل ہوگی جو لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ خالص دل سے کہے گا۔

حضرت زید بن ارقم رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں حضور ﷺ نے فرمایا جو لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ خلاص سے کہے گا وہ جنت میں داخل ہوگا۔ کسی نے پوچھا اس کا اخلاص کیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا اس کا اخلاص یہ ہے کہ یہ کلمہ انسان کو اللہ کے حرام کردہ کاموں سے روک دے۔ (حیاۃ الصحابہؓ حصہ سوم)

حضرت علیؓ فرماتے ہیں حضور ﷺ نے مجھے ظالم بادشاہ کے پاس اور ہر طرح کے خوف کے وقت پڑھنے کیلئے یہ کلمات سکھائے۔

لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْحَلِیْمُ الْکَرِیْمُ سُبْحَانَ اللّٰہِ رَبِّ السَّمٰوٰتِ السَّبْعِ وَرَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ وَالْحَمْدُلِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ اِنِّیْٓ اَعُوْذُبِکَ مِنْ شَرِّ عِبَادِکَ۔ ''اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں جو حلیم اور کریم ہے وہ اللہ ایک ہے جو ساتوں آسمانوں کا اور عظیم عرش کا رب ہے۔ تمام تعریفیں اس اللہ کے لیے ہیں جو تمام جہانوں کا رب ہے۔ میں تیرے بندوں کے شر سے تیری پناہ چاہتا ہوں۔''

حضرت ابوالدرداء رضی اللہ عنہ نے فرمایا جو بندہ بھی سات مرتبہ یہ دعا پڑھے گا اللہ تعالیٰ اس کے غم اور پریشانی کو ضرور دور کردیں گے۔ وہ دعا یہ ہے:۔ حَسْبِیَ اللّٰہُ لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَعَلَیْہِ تَوَکَّلْتُ وَھُوَرَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ ''اللہ مجھے کافی ہے اس کے سوا کوئی معبود نہیں اسی پر میں نے بھروسہ کیا اور وہ عظیم عرش کا رب ہے۔'' (حیاۃ الصحابہؓ حصہ سوم)

حضرت عبداللہ بن ہشام رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ صحابہ کرامؓ سال یا مہینہ کے شروع میں یہ دعا پڑھا کرتے تھے۔

اَللّٰھُمَّ اَدْخِلْہُ عَلَیْنَا بِالْاَمْنِ وَالْاِیْمَانِ وَالسَّلَامَۃِ وَالْاِسْلَامِ وَرِضْوَانٍ مِّنَ الرَّحْمٰنِ وَجَوَارٍ مِّنَ الشَّیْطٰنِ ۔اے اللہ! اس سال اور مہینے کو امن ایمان سلامتی' اسلام' رحمان کی رضا اور شیطان سے پناہ کے ساتھ ہم پر

چہرے کے بھورے تلوں کیلئے

اگر چہرے پر بھورے رنگ کے تل ہوں تو بادام روغن میں لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔ کچھ عرصہ مستقل لگائیں انشاء اللہ تل ختم ہوجائیں گے۔ (فرزانہ' شیخوپورہ)

(عنبرین بانو ایبٹ آباد)

آواز کے نکھار کیلئے مفید جڑی بوٹی

ایک کیمیاوی محقق نے دریافت کیا ہے کہ ملٹھی میں ایک ایسا جوہر ہے جو کھانڈ سے پچاس گنا زیادہ میٹھا ہے۔ اس سے مختلف قسم کی صحت بخش مٹھائیاں تیار کی جاسکتی ہیں۔ آج کل تمام دنیا کی نسبت امریکہ میں ملٹھی کی سب سے زیادہ مانگ ہے

اس کو سنسکرت میں مدویشٹی، وردسرویا کلنک کہتے ہیں ہندی میں ملٹھی اور بنگالی میں جسٹی مدد کہلاتی ہے۔ انگریزی طب کی کتابوں میں اسے GLYCYROHIZOGLOB کہتے ہیں۔

ملٹھی دنیا کے تقریباً تمام ممالک میں ہزاروں سال سے بطور دوا استعمال ہو رہی ہے۔ چنانچہ ملٹھی ویدک گرنتھوں میں اس کے متعلق ذکر آیا ہے کہ اس کے استعمال سے قوت باہ اور بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ جلد کی رنگت نکھرتی ہے۔ بالوں کی سیاہی دیر تک قائم رہتی ہے۔ آواز سریلی ہوجاتی ہے اور صفرا بلغم اور خون کی اکثر بیماریاں دور کرتی ہے۔ اس کے علاوہ پیاس، متلی، قے کو روکتی ہے اور زہروں کے اثر کو زائل کرتی ہے۔ خارجی طور پر استعمال کرنے سے زخموں کو مندمل کرتی ہے۔ سوزش کو رفع کرتی ہے نیز اس کے زیادہ استعمال سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے۔ کھانسی اور دمہ وغیرہ کی بیخ کنی ہوتی ہے۔ ملٹھی کی جڑیں ہی بطور دوا استعمال ہوتی ہیں۔ چین میں اس کے متعلق کم وبیش یہی رائے ہے وہ لوگ اس کو ازسرنو جوان کردینے والی اکسیر سمجھتے ہیں۔ بکثرت اس کا استعمال کرتے ہیں۔ اس کو قبض کشا نسخوں میں شامل کیا جاتا ہے اور کھانسی حلق کی بیماریوں کیلئے جو ٹکیہ تیار شدہ بازاروں میں ملتی ہے۔ ان میں زیادہ تر جزو ملٹھی کا ہی ہوتا ہے۔ حال ہی میں یہ تحقیق ہوئی ہے کہ پیٹ میں تیزابی مادہ کی کثرت سے جو درد پیدا ہوجاتا ہے۔ اس کے علاج کیلئے ملٹھی بہترین چیز ہے۔

تعجب ہے کہ ایسی مفید بوٹی کی کاشت کے متعلق آج تک برصغیر میں کوئی قدم نہیں اٹھایا گیا۔ حالانکہ دریاؤں کے ریتلے اور مرطوب ساحلوں پر یہ پودا بخوبی پیدا ہوسکتا ہے اور ہر سال لاکھوں من ملٹھی کی کھپت ہوسکتی ہے۔

اس کی کاشت کرنے کا بہترین موسم برسات ہے۔ اس کی جڑیں برسات کے بعد اکٹھی کرنی چاہئیں۔ ملٹھی کی جڑ سے ایک ست تیار کیا جاتا ہے جسے (رب السوس) یا اصل السوس کہتے ہیں۔ عرب اور مصر کے ملکوں میں ملٹھی کے جوشاندہ سے ایک پانی تیار کیا جاتا ہے جسے ماالسوس کہتے ہیں۔ یہ جلسوں اور تقریبوں کے موقع پر مہمانوں کو پیش کیا جاتا ہے اور ان لوگوں کا اعتقاد ہے کہ اس شربت کو پینے سے صحت اچھی ہوتی ہے۔ اگر سر پر بال نہ اگتے ہوں تو ملٹھی کا لیپ لگانے سے بال اگ آتے ہیں۔ ملٹھی کے پانی سے ہر روز آنکھیں دھونے سے انسان مختلف امراض چشم سے محفوظ رہتا ہے۔ اس کا جوشاندہ ٹھنڈا کرکے آنکھوں میں ٹپکانے سے درد چشم کو تسکین ہوتی ہے۔

ملٹھی سے تیار کردہ ٹافیاں بچے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ دریائے دجلہ کے کنارے رہنے والے حکماء نے ملٹھی سے کچھ ٹکیاں تیار کی ہیں وہ جنگ کے سپاہیوں کے زخم بہت جلد اچھے کردیتے ہیں۔

ایک کیمیاوی محقق نے دریافت کیا ہے کہ ملٹھی میں ایک ایسا جوہر ہے جو کھانڈ سے پچاس گنا زیادہ میٹھا ہے۔ اس سے مختلف قسم کی صحت بخش مٹھائیاں تیار کی جاسکتی ہیں۔ آج کل تمام دنیا کی نسبت امریکہ میں ملٹھی کی سب سے زیادہ مانگ ہے۔ وہاں ملٹھی سے کئی قسم کی مٹھائیاں تیار کی جاتی ہیں جنہیں کھانسی وغیرہ کے امراض میں بچوں کو کھلایا جاتا ہے۔

گردے کی پتھری

ایک چمچہ شکر لیں۔ اس کے اوپر 7 قطرے کھوپرے کے تیل کے ڈال دیں۔ سوتے وقت کھالیں اوپر سے ایک گلاس گرم دودھ پی لیں۔ پتھری صبح نکل جائے گی نہیں تو پھر دوسرے دن کریں۔

سر کی خشکی کیلئے

سرسوں کے تیل لگانے سے پہلے اس میں آدھا لیموں ڈال دیں اور سر میں لگائیں 24 گھنٹے بعد سر دھولیں انشاء اللہ خشکی ختم ہوجائے گی۔

بلڈ پریشر

ہلدی، سونف اور گلوکوز ہم وزن پیس لیں۔ ایک چمچہ صبح نہار منہ اور ایک رات سوتے وقت لیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

(محمد صادق، سکھر)

انوکھے بیج لاجواب فائدے

پلاس کے پھلوں (بیجوں) کو لیموں کے پانی میں گھس اور گرم کرکے لیپ کرنے سے داد اور کھجلی دور ہوجاتی ہے۔

۱۔ **جوانی کیلئے:** سفید پلاس کے پھول، جڑ، پتی، چھال، بیج لے کر سایہ میں خشک کرلیں اور پیس کر میدہ بنالیں۔ اس سفوف کو چھدام بھر لے کر پانچ دمڑی شہد میں ملا کر سویرے نہار منہ سات دن استعمال کریں تو بوڑھے بھی جوان بن جائیں۔

۲۔ **کھجلی کیلئے:** پلاس کے پھلوں (بیجوں) کو لیموں کے پانی میں گھس اور گرم کرکے لیپ کرنے سے داد اور کھجلی دور ہوجاتی ہے۔

۳۔ **بچوں کی حفاظت کیلئے:** پلاس کے پھلوں کا سفوف شہد کیساتھ دینے سے یا دودھ میں مکس کرکے پلانے سے بچوں کے کرم دور ہوجاتے ہیں۔

۴۔ **پھنسیوں سے راحت:** پلاس کے بیجوں کو نیم کے رس میں ڈال کر لگانے سے بچوں کی پھنسیاں دور ہوتی ہیں۔

۵۔ **دستوں کیلئے:** پلاس کی تھوڑی سی گوند شکر کے ساتھ کھانے سے دست بند ہوتے ہیں۔

۶۔ **کان کیلئے:** پلاس کے پھولوں کا رس کان میں ڈالنے سے کان میں گھسا ہوا کیڑا نکل جاتا ہے۔

۷۔ **سانپ کے زہر کیلئے:** پلاس کی جڑ پانی میں ڈال کر پلانے اور ڈنگ کے مقام پر لگانے سے سانپ کا زہر دور ہوجاتا ہے۔

۷۔ **سانپ کے زہر کیلئے:** پلاس کی جڑ پانی میں ڈال کر پلانے اور ڈنگ کے مقام پر لگانے سے سانپ کا زہر دور ہوجاتا ہے۔

۸۔ **بچھو سے آرام کیلئے:** پلاس کے بیجوں کو آک کے دودھ میں بھگو بھگو کر سایہ میں 21 بار سکھائیں۔ بعد میں پیس کر گولیاں بنائیں۔ اس گولی کو پانی میں ڈال کر بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر لگانے سے فوراً زہر اتر جاتا ہے۔

بحوالہ "مجھے شفاء کیسے ملی" لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں، لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

نافرمان بیٹے کیلئے انگریز کا فیصلہ

عزیزالرحمان عزیز، پشاور

جب ناخلف بیٹا انگریز بہادر کے سامنے پیش ہوا تو انگریز نے بڑے دوستانہ انداز میں اس سے بات شروع کی ابھی تک بیٹا یہی سمجھتا رہا کہ شاید میری اور میری ماں کی آواز ان صاحب تک پہنچ گئی ہوگی مگر ایسا تو یہاں نہیں تھا۔ بلکہ انگریز بہادر نے بڑے دوستانہ انداز میں بات چیت شروع کی

پشاور شہر کے تقریباً وسط میں ایک بہت بڑی عمارت ہے جو کہ بالکل قلعہ نما عمارت ہے۔ تحریر میں اس عمارت کا نام تحصیل گورکھٹڑی ہے (قبروں کا ایک جگہ اکٹھا ہونا) یہاں فائر بریگیڈ کا ہیڈ آفس، پولیس سٹیشن اور پٹوار خانہ بھی تھا اب یہاں کچھ بھی نہیں سوائے مسجد، مندر یا گردوارے کے پہلے یہاں حوالات بھی تھی۔ چونکہ یہ عمارت سرکاری تحویل میں رہی ہے تو جب بھی کوئی گروہ اقتدار میں آیا تو تحصیل گورکھٹڑی اس گروہ کے قبضے میں رہا اور پھر انگریز بہادر (فرنگی دور اقتدار میں بھی یہی ہوا) نے فائر بریگیڈ، پولیس ہیڈکوارٹر اور پٹوار خانہ اور شہر کی حوالات بھی یہی ہوتی تھی بلکہ پولیس آفیسرز کے بنگلے بھی یہی ہوتے تھے۔ اس مذکورہ انگریز بہادر کی رہائش گاہ سڑک کنارے پر تھی اور ساتھ عام لوگوں کے گھر تھے۔ ایک رات انگریز صاحب کسی وجہ سے دیر تک جاگتے رہے تھے اور اتفاقاً اسی روز اس بدبخت بیٹے اور بیچاری بوڑھی ماں کا ڈرامہ شروع ہوگیا شاید بیٹا دیر سے آیا اور ماں نے غصے میں کچھ کہا اور پوچھا تھا کہ بدبخت بیٹا آپے سے باہر ہوگیا اور پہلے زبانی لڑائی شروع ہوئی اور پھر مارکٹائی شروع ہوگئی۔ بیچاری عورت اور وہ بھی بوڑھی اور اس پر عجیب بات یہ کہ بوڑھی عورت ماں ہو تو پھر جوان بیٹا (بدبختی میں) نمبرون ہوجاتا ہے۔ بالکل یہی صورتحال تھی اور صرف ماں کی چیخیں اور رونے دھونے کے سوا بلکہ تھپڑ اور گھونسے کی آوازیں بھی آرہی تھیں۔

افسوس! صد افسوس! اس بدبخت بیٹے پر جو اپنی ماں کو اس بیدردی سے پیٹ رہا تھا۔ فرنگی نے یہ سب ڈرامہ بڑے غور اور افسوس اور غصے سے سنا اور چوکیدار کو آواز دی کہ یہ کون تھے، معلومات کرکے آؤ چوکیدار جو کہ پولیس والا تھا، نے پوری تفصیل سے بات انگریز کو بتائی کہ یہ ہر روز کا معمول ہے جس دن یہ پی کر آتا ہے اور ماں سے پوچھنے کی غلطی ہوجائے تو نوبت یہاں تک پہنچ جاتی ہے۔ انگریزوں کی حکومت تھی اقتدار کا نشہ تو ہوتا ہے اور پھر ظلم روکنا بھی ضروری تھا۔ لہٰذا انگریز بہادر کے اقتدار کے نشے اور ظلم روکنے کے ملے جلے احساس نے ایک عجیب طرح کی نامعلوم کشمکش میں بتلا کر دیا اور ایک نئے انداز اور لہجے میں گویا ہوا کہ ابھی اور اسی وقت اس نامعقول شخص کو حاضر کیا جائے لیکن اس ناہنجار بیٹے کے پہنچنے سے پہلے پہلے انگریز بہادر کے غصے کا پارہ نیچے گر چکا تھا۔

جب ناخلف بیٹا انگریز بہادر کے سامنے پیش ہوا تو انگریز نے بڑے دوستانہ انداز میں اس سے بات شروع کی ابھی تک بیٹا یہی سمجھتا رہا کہ شاید میری اور میری ماں کی آواز ان صاحب تک پہنچ گئی ہوگی مگر ایسا تو یہاں نہیں تھا بلکہ انگریز بہادر نے بڑے دوستانہ انداز میں بات چیت شروع کی کہ تم کیا کام کرتے ہو؟ اس نے اپنا کام بتایا اور رہائش کا بھی اور گھر میں کون کون تمہارے ساتھ رہ رہا ہے۔ جب لڑنے بتایا کہ میں اور میری بوڑھی ماں ہے، ہم صرف گھر کے دو ہی افراد ہیں میں غیرشادی شدہ ہوں والد صاحب فوت ہوچکے ہیں میں ہی اپنی ماں کا واحد سہارا ہوں۔ انگریز نے اس کی بات کاٹتے ہوئے کہا کہ مارنے کا کام بھی شاید تمہارے ذمہ ہے کیوں؟ سارے علاقہ کے لوگ بشمول میرے تم جیسے ناہنجار بیٹے سے نالاں ہیں۔ کیا خیال ہے میں ٹھیک کہہ رہا ہوں یا غلط؟؟ بیٹا تو ایکدم پریشان سا ہوگیا کہ یہ انگریز صاحب کو کیا ہوگیا ہے۔ اس کا رویہ یک لخت بدل گیا ہے۔

اتنے میں اس کی دکھیاری ماں بھی پہنچ گئی اور بیٹے کو بلانے کی وجہ پوچھی تو انگریز آفیسر نے کہا کہ آپ ہی بتادیں۔ مگر اس ماں کے پاس کوئی جواب نہیں تھا۔ بہرحال انگریز نے بڑے پیار محبت سے ماں کو سچ کہنے پر مجبور کردیا تو کہنے لگی کہ یہ کبھی کبھی ایسا ہوجاتا ہے شاید میری ہی غلطی ہو۔ مگر ماں بہت کوششوں کے باوجود اپنے بیٹے کے کرتوتوں پر پردہ نہ ڈال سکی۔ سچ تو سچ ہوتا ہے۔ مگر انگریز بہادر نے ایک عجیب وغریب فیصلہ کرلیا تھا کہ اس نالائق بیٹے کو کیا سزا دینی ہے۔ بولا ویل ینگ مین تم آج آرام کرو کل دفتر (عدالت) میں حاضر ہوجانا اس موضوع پر کل ہی کوئی بات ہوگی۔

دوسرے دن وہ لڑکا عدالت میں آگیا تو فرنگی نے بڑے ادب سے اسے بٹھایا چائے پانی پوچھا۔ چائے پینے کے بعد آفیسر کے رویہ پھر بدل گیا اور اس نے کہا (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

حلقہ کشف المحجوب

ہر ماہ توحید و رسالت سے مزین مشہور عالم کتاب کشف المحجوب سبقاً حضرت حکیم صاحب مدظلہٗ پڑھاتے ہیں، قارئین کی کثیر تعداد اس محفل میں شرکت کرتی ہے۔ تقریباً دو گھنٹے کے اس درس کا خلاصہ پیش خدمت ہے۔

(آئندہ حلقہ کشف المحجوب 24 اپریل بروز اتوار کو ہوگا)

شیخ نے فتنوں کا دور اور اس کی علامات بیان کی ہیں۔ شیخ نے کچھ لوگوں کے نام لکھے ہیں کہ انہوں نے دین کو گانے بجانے کا نام دیدیا ہے اور دین کو مرضی کے مطابق ڈھال کے اپنی مرضی کا نام دیدیا ہے، جس دین میں سجدہ صرف ایک رب کو ہے اس سجدے کو جگہ جگہ کروا دیا ہے۔ شیخ لکھتے ہیں کہ شریعت کے ترک کا نام طریقت اور اہل زمانہ کی آفت کا نام مجاہدہ یہاں تک کہ اس علم کو جاننے والے یعنی معرفت الٰہی کو سمجھنے والے اس جہان سے بالکل الگ ہوگئے ہیں۔ ایسے لوگوں کو تو الگ کردیا گیا اور جنہوں نے جھوٹ کو، فریب کو اور گانے بجانے کو دین کا نام دیا اور دین کی حقیقتوں کو چھوڑ کر فتنوں کو، شریعت کو چھوڑ کر شرک اور بدعت کو اپنی زندگی کا ساتھی بنالیا تھا لوگ ان کی طرف گئے اور جو عارف تھے وہ اپنی عزت بچا کر ایک طرف ہوگئے۔ یہ ہے اصل حقیقت۔

آپ کو ایک واقعہ سناتا ہوں۔ پیر علی ہجویری نے سنا کہ ایک درویش آئے ہیں اور لوگ ان سے فیض یاب ہورہے ہیں وہ راوی کے دوسرے کنارے پر رہتے ہیں۔ آج سے ہزار سال پہلے راوی بھی راوی تھا اور دریا میں طغیانی زوروں پر تھی۔ اس وقت دریا پار کرنے کیلئے پل وغیرہ تو ہوتی نہیں تھیں اور نہ کوئی ایسا جدید نظام تھا کہ آسانی سے دریا پار کیا جاسکے۔ شیخ کو تجسس ہوا اور ملاقات کا شوق پیدا ہوا۔ شیخ بڑی مشقت سے، بڑی تکالیف سہتے ہوئے وہاں تشریف لے گئے کہ بڑے اللہ والے ہیں، بڑی شہرت سنی ہے جو آئے وہی بتائے تو چلو زیارت کرآئیں۔ شیخ بھی تشریف لے گئے جب وہاں پہنچے تو لوگ بیٹھے تھے اور ایک مجمع لگا تھا۔ شیخ بھی کونے میں بیٹھ گئے، بیٹھے رہے، لوگ آہستہ آہستہ سرکتے رہے اپنے مسائل بتاتے رہے اور حل لے کر جاتے رہے۔ شیخ بھی آہستہ آہستہ آگے ہوتے رہے۔ شیخ کیساتھ دو درویش بھی تھے۔ پھر شیخ کی باری آگئی۔ وہ درویش پوچھنے لگے جی فرمایئے! کیسے آنا ہوا؟ شیخ فرمانے لگے یہ دل کا برتن خالی ہے اس برتن کیلئے آیا ہوں کہ اس دل میں اللہ کی معرفت کا کوئی موتی ڈال دیں۔ درویش فرمانے لگے ٹھیک ہے اور کوئی کام؟ فرمانے لگے نہیں بس اسی کیلئے آیا ہوں۔ پوچھا کہاں (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

بینائی کو جوان رکھنے والی دس ورزشیں

محمد شریف کیانی

ڈھیلے ڈھالے انداز میں آرام کرسی پر بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیجئے۔ دائیں ہاتھ کا پیالہ بنا کر دائیں آنکھ پر رکھ دیجئے۔ بایاں ہاتھ بھی اسی انداز میں بائیں آنکھ پر یوں آنا چاہیے کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے کے اوپر آجائیں اور ناک کے راستے سانس لینے کی ضروری گنجائش بھی موجود رہے

آنکھ کی خرابی اور ضعف بصارت کی شکایات میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ یہ صورتحال خاصی تشویشناک ہے۔ تاریخ کے کسی دور میں بھی ڈھونڈنے سے ایسی مثال نہیں ملتی۔ اس کی بہت سی وجوہ ہیں۔ ایک بڑا سبب مصنوعی روشنی کے استعمال میں روز افزوں اضافہ ہے۔ لوگ اپنے وقت کا بیشتر حصہ سینما، ٹی وی اور کمپیوٹر کی مصنوعی روشنیوں میں گزارتے ہیں۔ معاشرے میں سینما بینی کا رجحان عام ہے۔ پھر آج کل ہمارے گھروں میں جس باقاعدگی سے کمپیوٹر اور ٹی وی دیکھا جاتا ہے اس کے پیش نظر یہ کہنا قطعاً مبالغہ نہیں کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آنکھ کی بیماریوں اور شکایات میں کمی کے بجائے اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔

آنکھ اور جسم کا آپس میں نہایت گہرا تعلق ہے اسے الگ تصور کرنا غلط ہوگا جسم کے کسی حصے میں کوئی نقص پیدا ہو آنکھ فوراً متاثر ہوتی ہے اور ساتھ ہی پردۂ چشم کی رنگت بدل جاتی ہے مختلف تجربات کے بعد یہ حقیقت اب پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ ذیابیطس اور گردے کی بیماریاں آنکھوں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ذہنی پراگندگی اور ناقص غذا بھی بصارت کی دشمن ہیں۔ ان کی وجہ سے آنکھوں کے متعلقہ اعصاب ٹھیک کام نہیں کرتے۔ آنکھوں کی طرف خون کی گردش سست پڑجاتی ہے اور چیزیں صاف نظر نہیں آتیں۔ دانش مندی کا تقاضا یہ ہے کہ جونہی آنکھ میں کسی نقص یا نظر کی کمزوری کا احساس ہو تو فوراً ضروری احتیاطی تدابیر اختیار کرلی جائیں تاکہ بعد میں بے جا تکلیف اور پریشانی اٹھانے کی نوبت ہی نہ آئے۔ یہ کام کچھ زیادہ مشکل بھی نہیں۔ تھوڑی سی توجہ احتیاط اور متوازن غذا اور چند عام ورزشوں کی مدد سے آنکھ کے بیشتر نقائص کی اصلاح ممکن ہے۔ کھانے میں ہمیشہ ایسی چیزیں استعمال کیجئے جن میں جسمانی نشوونما کیلئے ضروری اور مفید اجزا بکثرت موجود ہوں۔

غذا کیساتھ ساتھ اعصاب کی غور و پرداخت بھی ضروری ہے۔ ان کی طرف مناسب توجہ دیجئے۔ تھکے ہوئے اعضا اور اعصاب رات کے وقت نیند سے نئی قوت اور توانائی حاصل کرتے ہیں لیکن جن اعضاء سے ہم نسبتاً زیادہ کام لیتے ہیں انہیں دن کے وقت بھی آرام ملنا ضروری ہے۔ یہ وقت آدھ گھنٹے سے لے کر ایک گھنٹے تک ہونا چاہیے۔ ماہرین طب نے اس مقصد کیلئے مختلف ورزشیں تجویز کی ہیں۔ یہ انتہائی سادہ اور آسان ہیں۔ نظر کی خرابی کے مریض ان سے بہت فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

ہتھیلیوں والی ورزش: ڈھیلے ڈھالے انداز میں آرام کرسی پر بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیجئے۔ دائیں ہاتھ کا پیالہ بنا کر دائیں آنکھ پر رکھ دیجئے۔ بایاں ہاتھ بھی اسی انداز میں بائیں آنکھ پر یوں آنا چاہیے کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے کے اوپر آجائیں اور ناک کے راستے سانس لینے کی ضروری گنجائش بھی موجود رہے۔ اب دونوں گھٹنے آپس میں پوری طرح ملا کر ان پر کہنیاں ٹکا لیجئے۔

آنکھیں زیادہ زور سے بھینچنے کی ضرورت نہیں۔ ہتھیلیاں بھی نرمی سے آنکھ پر رکھیے تاکہ آنکھوں پر کسی قسم کا دباؤ یا بوجھ محسوس نہ ہو تاہم کوشش کیجئے کہ روشنی کی ہلکی سی کرن بھی نظر نہ آئے۔ جتنی زیادہ تاریکی ہوگی آنکھوں کو اسی قدر ٹھنڈک اور آرام پہنچے گا۔

اس ورزش سے آنکھوں کو جو آرام اور سکون ملتا ہے وہ کسی اور ذریعے سے حاصل ہونا ممکن نہیں۔ ورزش کے دوران میں دماغ کو کھلا چھوڑ دیجئے۔ کسی تشویش انگیز مسئلے پر سوچنے یا غور و فکر کرنے کے بجائے اپنی توجہ آنکھوں کے سامنے چھائی ہوئی تاریکی پر مرکوز کردیجئے یا صرف خوشگوار باتوں اور دلچسپ واقعات کی یاد تازہ کیجئے۔ یہ ورزش دن میں تین مرتبہ کم از کم دس منٹ اور زیادہ سے زیادہ آدھ گھنٹے تک کرنی چاہیے۔

جھومنے والی ورزش: سیدھے کھڑے ہوکر پاؤں کھول دیجئے۔ دونوں ایڑھیوں میں بارہ انچ کا فاصلہ ہونا چاہیے۔ ہاتھ پہلوؤں کی جانب رکھیے۔ اب سارا بدن پوری طرح ڈھیلا چھوڑ دیجئے اور اسے گھڑیال کے پنڈولم کی طرح دائیں بائیں حرکت دیجئے۔ یہ حرکت نہایت آہستگی اور آرام سے ہونی چاہیے۔ دائیں بائیں جھکتے وقت کمر میں خم نہ آنا چاہیے۔ یہ ورزش دن میں تین بار پانچ منٹ تک کیجئے آنکھیں تھکن محسوس کریں تو زیادہ مرتبہ بھی کی جاسکتی ہے کسی کھلی کھڑکی کے سامنے کھڑے ہوکر کی جائے تو اور بھی مناسب ہوگا۔ اس طرح باہر کی چیزیں مخالف سمت میں حرکت کرتی نظر آئیں گی۔ ان پر نظر جما دیجئے۔ آدھ منٹ بعد آنکھیں بند کر لیجئے اور تصور میں ان اشیاء کو متحرک دیکھنے کی کوشش کیجئے۔ ایک منٹ بعد آنکھیں کھول دیجئے۔ باری باری اس عمل کو دہراتے اور جھومتے رہیں۔

آنکھیں جھپکنا: یہ بھی ایک ورزش ہے۔ کام کے دوران میں ہم اکثر آنکھیں جھپکتے ہیں مگر یہ عمل اتنا مختصر اور تیز ہوتا ہے کہ اس کا احساس تک نہیں کر پاتے۔ نظر کی خرابی میں آنکھوں کے اعصاب میں تناؤ پیدا ہوجاتا ہے۔ اس وجہ سے آنکھیں جھپکنا غیر اختیاری فعل نہیں رہتا۔ مریض کو ہر دس سیکنڈ بعد دو تین مرتبہ آنکھیں جھپکنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ آنکھوں پر پڑنے والے دباؤ اور اعصابی تناؤ کو دور کرنے کیلئے یہ ایک اچھا نسخہ ہے۔

دھوپ سینکنا: آنکھوں کی کوئی خرابی یا بیماری ہو، اس کیلئے دھوپ مفید ہے۔ سیدھے کھڑے ہوکر آنکھیں بند کر لیجئے۔ چہرہ سورج کی طرف رکھیے۔ اب اپنا سر آہستہ آہستہ دائیں سے بائیں اس طرح موڑیے کہ دھوپ آنکھ کے تمام حصوں پر یکساں طور پر پڑتی رہے۔ یہ ورزش دن میں جب بھی ممکن ہو دس منٹ تک کیجئے۔ اس سے آنکھوں میں دوران خون ٹھیک رہتا ہے اور ان کے اعصاب تسکین اور آرام پاتے ہیں۔

پانی کے چھینٹے: آنکھ اور اس کے اعصاب کو تقویت پہنچانے کے لیے ٹھنڈا پانی عمدہ شے ہے۔ جب بھی منہ ہاتھ دھونے لگیں آنکھیں بند کرکے چلوؤں میں پانی بھر لیجئے اور چار انچ کے فاصلے سے آنکھوں پر چھینٹے ماریئے۔ یہ عمل کم از کم بیس مرتبہ کرنا چاہیے پھر تولیے سے ایک منٹ تک بند آنکھوں کو تیزی مگر نرمی سے ملیے اس عمل کے نتیجے میں آنکھیں بڑی حد تک تروتازہ اور چمکدار ہوجائیں گی۔ جب بھی آنکھوں میں جلن یا تھکن محسوس ہو اٹھ کر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریئے۔ دن میں کم از کم تین بار ایسا ضرور کیجئے۔ ہمیشہ ٹھنڈا پانی کام میں لایئے۔

آنکھیں گھمانا: آرام کرسی پر بیٹھ کر بدن ڈھیلا چھوڑ دیجئے اس طرح کہ سر ساکن رہے اب آنکھوں کو اوپر نیچے اور دائیں بائیں گھمایئے پھر ایک سیکنڈ آرام کیجئے۔ یہ عمل چھ مرتبہ دہرایئے۔

شہادت کی انگلی: آرام سے بیٹھ کر داہنا ہاتھ سامنے پھیلا لیجئے۔ شہادت کی انگلی سیدھی کیجئے۔ آنکھ سے اس کا فاصلہ تقریباً دس انچ ہونا چاہیے۔ اپنی نگاہیں اس انگلی کی نوک پر رکھیں منٹ بھر کے بعد نگاہیں تیزی سے ہٹایئے اور دس پندرہ فٹ کے فاصلے پر رکھی ہوئی کسی دوسری شے پر گاڑ دیجئے۔ آدھ منٹ تک اسے دیکھتے رہیے اور ایک بار پھر شہادت کی انگلی کی طرف پلٹ آیئے دس مرتبہ اسی طرح کریں۔

بظاہر یہ ورزشیں نہایت سادہ اور مختصر ہیں لیکن ان کی افادیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ چند ماہ باقاعدگی سے کیجئے آپ کی بصارت نہ صرف ٹھیک ہوجائے گی بلکہ پہلے کی نسبت کہیں زیادہ تیز اور صاف ہوگی اور آپ بڑی حد تک عینک کے محتاج نہیں رہیں گے۔

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 20

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے' اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

پھر انہوں نے مجھے شاہ تغلق کے دور کے باکمال درویش حضرت خواجہ سماسی رحمۃ اللہ علیہ کا کرتا دیا کہ اس کرتے کی برکت یہ ہے کہ جو اس کو اپنے سرہانے رکھ کر باوضو ہو کر سو جائے تو ضرور بالضرور اس کو ایسی باکمال ہستیوں اور شخصیات کی زیارت ہوگی جو عام انسان کے بس اور گمان تک میں نہیں بلکہ یہاں تک کہ ایسی برکت کہ نسلیں بھی اس سے استفادہ کریں۔ ایک سانپ جو رنگت میں نہایت کالے رنگ کا تھا وہ آتے ہی میرے پاؤں پر گر گیا اور کچھ مخصوص انداز میں باتیں کرنے لگا مجھے اس کی کسی بھی بات کی سمجھ نہ آئی کہ آخر اس کی باتیں کیا ہیں؟ یا اس کا کیا مطالبہ' کیا مقصد ہے؟ ساتھ عبدالرشید کہنے لگا کہ یہ یہاں کے سانپ جنات کا بڑا آفیسر ہے جو آپ کو یہاں خوش آمدید کہہ رہا ہے اور یہ کہہ رہا ہے کہ میری طرف سے انسانوں سے معذرت کرلیں کہ میں ان جنات کی نگرانی پر متعین ہوں جو انسانوں کو طرح طرح کی تکالیف دیتے ہیں، ہم شرمندہ ہیں کہ یہ لوگ ہمارے قابو سے باہر ہیں اور ہمارے بس میں نہیں ہم انہیں کیسے کنٹرول کریں۔ بہرحال ہم شرمندہ ہیں جب میں نے اس آفیسر سانپ جن کی یہ بات سنی تو حیرت ہوئی کہ ان جنات کی قوم میں ایسے لوگ بھی ہیں جن کے اندر احساس اور مخلوق خدا کی خدمت اور درد کوٹ کوٹ کر بھرا ہوا ہے۔

ہم آگے چلے تو ہمیں چیلوں کا غول جو دیکھنے میں تو چیل لیکن وہ کسی بڑے جہاز سے کم نہیں تھے۔ ان کے منہ سے شعلے اور ان کی آواز بہت گرج دار نکل رہی تھی ان کا ہجوم نہیں تھا بلکہ لشکر کے لشکر تھے جو مسلسل اڑ رہے تھے اور ایک پریشان کن شور تھا جو ہر طرف پھیلا ہوا تھا۔ چیلوں کا کام سارا دن اس میلوں کے پھیلے وسیع پہاڑی رقبے پر اڑنا اور نگرانی کرنا تھا۔ وہ ہر اس جگہ پر نظر رکھتے تھے جہاں سے نکلنے کا کوئی امکان ہو سکتا تھا۔ دن رات ان کا یہی کام تھا ابھی ہم ان چیلوں کے جناتی حالات سن ہی رہے تھے کہ ہمیں احساس ہوا کہ عبدالرشید کچھ اور کہنا چاہتا ہے اس سے پوچھا تو کہنے لگا کہ میں ایک اور چیز دکھانا چاہتا ہوں جو یہاں کا سب سے خطرناک پہرہ دینے والا گروپ ہے پھر ہمیں غار کے اندر ایک اور غار میں لے کر گیا چلتے چلتے ایک طویل تنگ غار سے نکلے تو ایک اور میدان آ گیا اس میدان میں تھوڑی دیر چلنے کے بعد کیا دیکھا کہ چمگادڑ نما ایک مخلوق ہے جس کی گردن ایسی ہے جیسے بطخ کی گردن ہوتی ہے۔ باقی سارا جسم چمگادڑ کی طرح ہے وہ جگہ جگہ ایک ایک کر کے خاموش بیٹھی ہوئی بالکل خاموش ایسے جیسے ان میں جان نہیں۔ میں حیران ہوا ساتھ حاجی صاحب کا بیٹا عبدالسلام نے میری حیرانی کو محسوس کرتے ہوئے پوچھا کہ کیوں حیران ہو رہے ہیں میں نے کہا کہ حیرت کی وجہ دراصل یہ ہے ان کا کام کیا ہے اور یہ خاموش کیوں ہیں۔ اتنی لاکھوں کی تعداد میں ان کو آخر کوئی تو ذمہ داری دی گئی ہوگی۔ یہ ساری باتیں حیرت اور استعجابی کیفیت میں بیان کر دی ہے۔ میری حیرت کو دیکھ کر عبدالسلام کہنے لگا یہی چیز تو آپ کو دکھانے کیلئے لائے تھے۔ یہ دراصل خون خوار اور پھاڑ کھانے والی مخلوق ہے جنات تو لوگوں کو تنگ کرتے ہیں یہ جنات کو تنگ کرنے میں حرف آخر ہیں۔

ان کا کام یہ ہے کہ جب بھی کوئی جن یہاں لڑتا ہے تو اس کو پہلے یہ ہلکی سزا دیتے ہیں پھر بڑی اور بھیانک سزا دیتے ہیں اور ان کے اندر ایک خطرناک مواد جسے انسان کی زبان یا دنیا کی تھیوری کے مطابق فاسفورس پہلے آنکھوں میں پھر کانوں میں اور پھر ناک اور زبان میں بھر دیا جاتا ہے ان کو کالی زنجیروں میں باندھ دیا جاتا ہے۔ وہ زنجیریں اتنی طاقت ور ہوتی ہیں جنہیں وہ نہ توڑ سکتا ہے اور نہ ہی ان زنجیروں سے جدا اور رہا ہو سکتا ہے بلکہ اگر اسی وقت ان زنجیروں کو کوئی ہاتھ لگائے تو اس کا ہاتھ جل نہیں بلکہ پگھل جاتا ہے جنات کی خوفناک چیخیں اور فریادیں میں نے دور دور سے سنیں اور سوچا کہ آخر یہ کیا آوازیں ہیں تو میری حیرانگی پر عبدالسلام جن بولا کہ یہ جنات کو سزائیں دی جا رہی ہیں تاکہ انہیں سبق حاصل ہو اور انہیں احساس ہو کہ کس طرح نافرمانی کی جاتی ہے۔

پھر عبدالرشید جن خود ہی کہنے لگا میں آپ کو ان شرارتی اور باغی جنات کی سزائیں دکھاتا ہوں ہم غار کے ایک اور دھانے کی طرف چل دیئے جیسے جیسے ہم چلتے گئے غار کا دہانہ پھیلتا گیا اور اندر ہی اندر ایک آگ اور گوشت کی طرح کی جلنے کی بو آ رہی تھی جب ہم قریب پہنچے تو احساس ہوا کہ یہ ایک جن کو سزا دی جا رہی ہے جو لوگوں کے گھروں سے کچا گوشت چرا کر کھاتا تھا اور بے شمار وارداتیں اس کی اسی طرح کی ہیں اور یہ ان وارداتوں میں بے شمار دفعہ رنگے ہاتھوں پکڑا گیا ہے۔ اس سے قبل بھی یہ سزا پا چکا ہے لیکن ہر بار یہ سزا ختم ہونے پر اپنی سابقہ عادات پر باقی رہتا ہے۔ اس بار اس کی سزا بہت سخت اور بہت کڑی ہے تاکہ اس کو نصیحت ہو ہم آگے چلے تو اس سے بھی زیادہ سخت سزا تھی اس کو دیکھتے ہی پہلی دفعہ مجھے پسینہ آ گیا اور دل میں گھبراہٹ شروع ہوگئی یاالٰہی اتنی سخت اور اتنی اذیت ناک سزا میں گمان نہیں کر سکتا۔ سزا کیا تھی کہ لوہے کی کنگھی جس کے دندانے تلوار جتنے بڑے یعنی ہر دندانہ تلوار سے بھی بڑا ہوتا تھا بڑے بڑے خطرناک دیو دور ایک پہاڑ پر چڑھ جاتے پھر وہاں سے تیز ہوا کی طرح دوڑتے ہوئے آتے وہ جن سخت طرح سے بندھا ہوا تھا اس کے اندر وہ کنگھی گاڑھ کر واپس جب کھینچتے تو سارا جسم ایسے ادھڑ جاتا جیسے ریشہ ریشہ ہو گیا ہو۔ سخت بدبو' چیخیں ہولناک آوازیں بس ایک انوکھا اور بدترین اذیتوں کا ماحول تھا جسے میں الفاظ کیا بس بیان نہیں کر سکتا اب لکھتے ہوئے میرا قلم کانپ رہا ہے اور جسم میں لرزا طاری ہو رہا ہے حالانکہ میرا بچپن اور ساری زندگی جناتی دوستی اور جنات کے ساتھ پھر ان کے شادی بیاہ' خوشی اور موت ولادت سب جگہ آنا جانا ہے۔ میں نے اپنی زندگی میں بے شمار واقعات طوفان اور جناتی لڑائیاں اور کارنامے دیکھے ہیں۔ آگ خون کے سمندر اور پہاڑ دیکھنے میں ڈرا نہیں' کانپا نہیں' سہا نہیں لیکن یہ منظر ایسا تھا جس نے انگ انگ اور روئے روئے کے اندر ایک طوفانی ہلچل مچا دی۔ **(جاری ہے)**

وظیفے کی برکت

حکیم صاحب السلام علیکم! کچھ عرصہ پہلے میں اور میری بیوی آپ کی خدمت میں حاضر ہوئے تھے۔ اُس وقت ہمارا گھر میں پریشانیوں نے ڈیرا ڈالا ہوا تھا۔ ہمارا کاروبار بالکل ختم ہو چکا تھا۔ آپ نے مجھے اور میری بیوی کو سورۂ قریش کا دو مرتبہ سوا لاکھ والا وظیفہ دیا تھا۔ وہ ختم کرنے کے بعد آپ نے ہم دونوں کو کٓھٰیٰعٓصٓ. حٰمٓ عٓسٓقٓ. فَسَيَكْفِيكَهُمُ اللّٰهُ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ والا وظیفہ دیا تھا جو الحمدللہ ہم دونوں نے دو مرتبہ سوا لاکھ پڑھ کر مکمل کر لیا ہے۔ اس دوران کاروباری لحاظ میں بہت بہتری نظر آ رہی ہے۔ ہمارے گھر میں جو دیگر پریشانیاں تھیں وہ بھی ایک ایک کر کے ختم ہو رہی ہیں۔ **(یعقوب ملک' راولپنڈی)**

جس جانور کی غذا چونٹی ہے

کامران، قصور

چیونٹی خور، ممالیہ خاندان کا رکن ہے، اس کے دانت بالکل نہیں ہوتے۔ دیمک اور چونٹیاں پسندیدہ اور مرغوب ترین خوراک ہے۔ اگلے پنجوں میں مضبوط اور خمدار ناخن ہوتے ہیں جن کی مدد سے کیڑے مکوڑوں کے بل کھود کر اپنی خوراک حاصل کرتا ہے

ہماری دنیا بڑی وسیع ہے، اس میں بے شمار دلچسپ اور عجیب وغریب جانور پائے جاتے ہیں، بعض اپنی خوش الحانی اور رنگ روپ کی وجہ سے انسان کے نزدیک مقبول ہیں، تو بعض کی شکل اتنی انوکھی اور بے ڈھنگی واقع ہوئی ہے کہ بجا طور پر دنیا کے عجیب ترین جانوروں میں شمار کیا جاسکتا ہے۔ چھوٹا سر، لمبی مخروطی تھوتھنی، بالوں سے بھری ہوئی دم اور چھوٹی چھوٹی آنکھیں، غرض ہر عضو کی عجیب وغریب ساخت اسے دوسرے تمام چوپایوں سے ممتاز کرتی ہے۔

چیونٹی خور، ممالیہ خاندان کا رکن ہے، اس کے دانت بالکل نہیں ہوتے۔ دیمک اور چونٹیاں پسندیدہ اور مرغوب ترین خوراک ہے۔ اگلے پنجوں میں مضبوط اور خمدار ناخن ہوتے ہیں جن کی مدد سے کیڑے مکوڑوں کے بل کھود کر اپنی خوراک حاصل کرتا ہے۔ بل چاہے کتنے ہی پوشیدہ یا زمین کی گہرائی میں کیوں نہ ہوں، چیونٹی خور کو فوراً ان کا پتہ چل جاتا ہے، اس کی زبان گول اور لمبی ہوتی ہے اور ہر وقت ایک خاص قسم کے لیس دار مادے سے تر رہتی ہے۔ اس مادے کے سبب وہ نہ صرف اپنا شکار آسانی سے حاصل کرلیتا ہے بلکہ اسے ہضم کرنے میں بھی زیادہ مشکل پیش نہیں آتی۔ اپنی لمبی اور گول زبان جو بظاہر ایک کیڑا نظر آتی ہے، چیونٹیوں کے بل میں ڈال کر انتظار کرنے لگتا ہے اور جب لیس دار مادے کے سبب سینکڑوں ہزاروں چیونٹیاں اس کے ساتھ چپک جاتی ہیں تو انہیں چٹ کرجاتا ہے۔

عام طور پر چیونٹی خور کی تین مختلف قسمیں پائی جاتی ہیں۔ عظیم چیونٹی خور، ریشمی چیونٹی خور اور سہ انگشتی چیونٹی خور۔ ان کے علاوہ دنیا کے مختلف علاقوں میں لمبی دم والے، پکھی اور پہاڑی چیونٹی خور بھی مل جاتے ہیں۔ بالعموم چیونٹی خور کا جسم گھنے بالوں سے ڈھکا ہوتا ہے لیکن بعض اقسام میں ان کی کمر اتنی مضبوط اور چکنی ہوتی ہے کہ سو گز کے فاصلے سے تھری ناٹ تھری رائفل سے فائر کیا جائے تو گولی جسم میں پیوست ہونے کے بجائے پھسلتی ہوئی گزر جاتی ہے، یہ قسم زیادہ تر برصغیر پاک و ہند اور سیلون میں ملتی ہے۔ چیونٹی خور کے چلنے کا انداز بھی خوب ہے، اگلے دونوں پنجوں پر بیٹھ کر قریب قریب گھسٹتے ہوئے چلتا ہے اور کبھی چاروں پاؤں کے بل پھدکتا ہوا نظر آتا ہے، پاؤں کی چاپ یا آہٹ سن کر فوراً اپنا سر دم میں چھپاتا اور گیند کی شکل اختیار کرلیتا ہے۔ اگر کوئی زیادہ تنگ کرے یا دشمن اچانک حملہ آور ہوجائے تو لمبی دم کو ہنٹر کی طرح گھمانے لگتا ہے۔

عظیم چیونٹی خور کا قد دو فٹ اور لمبائی آٹھ فٹ بتائی جاتی ہے، وزن ایک من سے سوا من تک ہوتا ہے۔ اس بھدے جسم اور بھاری بھرکم جثے کے سبب اسے چیونٹی خور دنیا کا ریچھ بھی کہتے ہیں۔ یہ اپنی زبان کی مدد سے نو انچ تک دیمک اور چیونٹیاں سمیٹ لیتا ہے۔ قدرت نے اس کے اگلے پنجے بڑے مضبوط بنائے ہیں ان میں تلوار کی سی کاٹ پائی جاتی ہے وہ ان کی مدد سے دیمک اور چیونٹیوں کے مضبوط سے مضبوط گھروندے پل بھر میں مسمار کردیتا ہے۔ مادہ سال میں ایک بچہ دیتی ہے جس کے بڑھنے اور نشوونما پانے کی رفتار بہت سست ہوتی ہے۔

ریشمی چیونٹی خور کو انگشتی چیونٹی خور بھی کہتے ہیں۔ عظیم چیونٹی خور کے برعکس یہ بڑا خوبصورت جانور ہے، اس کی پشم نہایت چمکیلی، ملائم اور ہلکی زردی مائل ہوتی ہے۔ یہ نسل جہاں کی آب و ہوا ناقابل برداشت حد تک گرم ہو، عام ملتی ہے۔ جسامت میں ایک بڑے چوہے سے زیادہ نہیں ہوتا۔ زیادہ سے زیادہ لمبائی پندرہ انچ بتائی جاتی ہے۔ رات کے وقت قوت لامسہ کی مدد سے شکار تلاش کرتا ہے نہایت سست اور کاہل جانور ہے۔ درخت کی شاخ کے گرد دم لپیٹ کر خاموش، جسم سکیڑے اونگھتا رہتا ہے۔ سوتے میں بھی اسکے اگلے دونوں پنجے باہر کی طرف پھیلے رہتے ہیں۔ دور سے دیکھیں تو معلوم ہوتا ہے درخت کا کوئی پھول ہے۔

انسان، سانپ اور بلی اس کے جانی دشمن ہیں، ان کے ڈر کی وجہ سے بہت کم درختوں سے اترتا ہے، کہتے ہیں درختوں پر واقع بھڑوں اور شہد کی مکھی کے چھتوں سے اپنا پیٹ بھرلیتا ہے۔ اسے سدھانا بڑا مشکل ہے، قید کی حالت میں بھوک ہڑتال کا مظاہرہ کرتا اور کھانا پینا چھوڑ دیتا ہے، لاکھ جتن کرنے پر بھی دوستی پر آمادہ نہیں ہوتا اور بالآخر گھل گھل کر اپنی جان دے دیتا ہے۔

سہ انگشتی چیونٹی خور کو تامان دا بھی کہتے ہیں۔ جسامت میں عظیم چیونٹی خور سے نصف ہوتا ہے۔ سمور کی رنگت زردی مائل ہوتی ہے۔ زندگی کا بیشتر حصہ درختوں پر بسر کرتا ہے لیکن دیمک اور چیونٹیوں کی تلاش میں کبھی کبھار زمین پر بھی نظر آجاتا ہے۔ لاروے اور بیوپے کھانے کا بھی شائق ہے۔ ایک خوراک میں یہ چیونٹی خور آدھ سیر دیمک چٹ کرجاتا ہے۔

دوسروں کے کام آئیے

مدیحہ جبیں، سیالکوٹ

جب آپ اپنے جیسے انسانوں کے کام آتے ہیں تو اس سے آپ کو اپنے وجود کے مفید ہونے کا احساس ہوتا ہے

دوسروں کے کام آنا، ان کی مدد کرنا یا ان کے کسی مسئلے کو حل کرنے میں تعاون کرنا اخلاقی تقاضا ہے۔ لہٰذا دوسروں کے کام آنے کو ایک اخلاقی اصول قرار دیا جاتا ہے۔ اس کی تلقین کی جاتی ہے اور دوسروں کے کام آنے والوں کی عزت کی جاتی ہے۔ دوسروں کے کام آنے کی تلقین دنیا کے ہر اخلاقی ضابطے میں موجود ہے۔ اس لحاظ سے آپ اس کو ایک عالمگیر اخلاقی اصول قرار دے سکتے ہیں۔ خیر، اس کا ایک اور رخ بھی ہے۔ جب آپ دوسروں کے کام آتے ہیں تو آپ دوسروں کی مدد کرنے کے اخلاقی اصول پر ہی عمل نہیں کرتے اور صرف دوسرے لوگوں کی بھلائی کا سبب نہیں بنتے، بلکہ آپ اپنی بھلائی کا باعث بھی بنتے ہیں۔ کیوں؟ اس لیے جب آپ اپنے جیسے انسانوں کے کام آتے ہیں تو اس سے آپ کو اپنے وجود کے مفید ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ آپ محسوس کرتے ہیں آپ اہم وجود ہیں۔ یہ احساس بہت بڑی نفسیاتی قوت ہے...... یعنی ایسی نفسیاتی قوت جو آپ کے طرز فکر اور طرز عمل دونوں کو بدل دیتا ہے۔

دکھ کے تجربے میں گزرتے ہوئے جب آپ دوسروں کا خیال کرتے ہیں، ان کے مصائب کو سمجھتے ہیں اور ان کی مدد کرنے کیلئے ہاتھ آگے بڑھاتے ہیں تو آپ کو اپنی ذات کے محدود خول سے باہر نکلنے کا موقع ملتا ہے۔ آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ زندگی صرف اپنے لیے نہیں ہوتی۔ دوسروں کا بھی آپ پر حق ہے۔ یہ احساس آپ کی ذات، شخصیت اور شعور کو وسعت عطا کرتا ہے۔ آپ انا کی قید سے آزادی پالیتے ہیں خودغرضی کی حد پار کرلیتے ہیں اس طرح اپنے دکھ کو وسیع تر تناظر میں دیکھنے کی اہلیت حاصل ہوتی ہے اور اس کے ساتھ ہی ذاتی دکھ کی شدت ختم ہوجاتی ہے۔

دوسروں کی طرح اپنا خیال رکھنا بھی معمول کی طرف واپس آنے میں مدد دیتا ہے دکھ میں بکھرنے کے بجائے خود کو سمیٹیے۔ ہلکی پھلکی ورزش کیجئے۔ مناسب لباس زیب تن کیجئے۔ مناسب کھانا تناول فرمایئے اپنے کمرے اور گھر کو صاف ستھرا رکھئے۔

اس ماہ کا دکھی خط

کیا میرا گھر جادو نے برباد کیا؟؟

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تاکہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

میرا مسئلہ یہ ہے کہ بچپن میں میرا رشتہ میرے پھوپھا اپنے بیٹے کیلئے مانگ رہے تھے لیکن جب شعور ہوا تو میں نے بڑوں سے سنا کہ رشتہ کرتے وقت استخارہ کرنا چاہیے جب استخارہ کیا تو اس میں صاف بتا دیا گیا کہ یہ رشتہ تمہارے حق میں نامناسب ہے۔ میرے تایا کو بتایا کہ ہمارے استخارے کے مطابق یہ رشتہ ایک دوسرے کیلئے صحیح نہیں ہے۔ میرے پھوپھا تو خفا نہیں ہوئے بلکہ میری پھوپھی اس کے بچے بہت خفا ہوئی تھیں اور دل میں غصہ رکھتی ہیں۔

اسی دوران میری خالہ نے کہا کہ یہ رشتہ مجھے دیدو۔ میرا بیٹا بھی راضی ہے اور خود کہہ رہا ہے کہ میرا یہاں نکاح کردو اس طرح اس کے کہنے پر صرف نکاح ہوگیا اور اس نے کہا کہ رخصتی بعد میں ہوگی۔ ہم لوگ لیہ میں رہتے ہیں اور وہ لوگ کراچی میں رہتے ہیں۔ اس لیے ہمیں لڑکے کے بارے میں صحیح معلومات نہ تھیں کہ اس کا کردار کیسا ہے۔ بے نمازی تو تھا ہی لیکن بعد میں پتہ چلا کہ اس کا کردار بھی ٹھیک نہیں ہے اور وہ آوارہ لڑکوں کے ساتھ اٹھتا بیٹھتا ہے۔

وہ دونوں گردوں میں پتھری کا مریض بھی تھا۔ یہ نکاح 2004ء میں ہوا تھا۔ 2005ء میں ان کے گھر والوں نے کہا کہ ہم رخصتی کرواتے ہیں اور لڑکا برسر روزگار بھی ہے ہم نے کہا ٹھیک ہے لیکن اسی اثناء میں میرے والد صاحب انتقال کر گئے جس کی وجہ سے پھر بات ٹھہر گئی۔ میری والدہ صاحبہ اور میری نانی نے میرے سسرال والوں کو کہا کہ اب بہت عرصہ ہوگیا ہے اب رخصتی کرلو یا چھوڑ دو کیونکہ 2006ء آ گیا تھا لیکن میرے سسر نے کہا کہ نہیں ہم رخصتی جلدی کرلیں گے لیکن پھر بھی 2007ء آ گیا لیکن رخصتی نہ ہوئی۔

یاد رہے کہ نکاح کے وقت وہ ساڑھے چھ تولے سونے کا زیور ہمارے گھر چھوڑ گئے تھے کہ رخصتی کے وقت لڑکی خود لے آئے گی۔ ہم بہت زیادہ پریشان رہتے کہ ہم نہ ادھر کے ہیں نہ ادھر کے۔ کیونکہ وہ میرے ابو کی سگی بہن تھی۔ اس کو چھوڑ بھی نہیں سکتے تھے۔ اسی دوران مجھے خواب میں میرے والد صاحب اور میری والدہ کے چچا کی بیٹی جو کہ وہ بھی فوت ہوچکی تھی آئے اور مجھ سے سوال کیا کہ تمہاری شادی کیوں نہیں ہورہی میں نے کہا کہ مجھے معلوم نہیں ہے تو میرے والد نے کہا کہ جادو کیا گیا ہے اور مجھے تصاویر دکھائیں جس میں غالباً میرے پھوپھا کا بیٹا تھا اور پھر آنکھ کھل گئی اور بہت پریشان ہوئی اور پھر اپنی میڈم کو بتایا اس نے کچھ آیات دی وہ میں نے پڑھیں تو رات کو خواب میں دیکھا کہ جادو ٹوٹ گیا ہے لیکن جنات نے تنگ کرنا شروع کر دیا۔ پھر میں ایک صحیح العقیدہ آدمی کے پاس گئی جو عورتوں سے بات نہیں کرتا تھا بلکہ ان کی بیٹی کو بتایا تو اس نے ساری صورتحال اپنے والد کو سناتی اور اس نے مجھے تعویذ دے دیا گلے میں ڈالنے کیلئے جادو کی حفاظت سے اور رخصتی کیلئے بھی اور کسی نے یَااَلطِیْفُ کا وظیفہ دیا کہ دو رکعت نماز حاجت بعد نماز عشاء پڑھ کر گیارہ سو گیارہ دفعہ پڑھنی ہے جو کہ میں نے تقریباً چار مہینے تک پڑھی اسی دوران میرے شوہر کے چھوٹے بھائی کی شادی طے پاگئی تو میری والدہ نے میرے چچا سے کہا کہ انہیں کہہ دو کہ میری بیٹی کی رخصتی کروالیں نہیں تو چھوڑ دے کیونکہ عمر زیادہ ہورہی ہے اس وقت میری عمر 27 سال ہوگئی تھی تو پھر انہوں نے کہا کہ ہم دو تین دن میں آرہے ہیں۔ اسی طرح وہ مجھے دو تین دن کے بعد لینے آگئے صرف میرے شوہر کا چچا آیا تھا کیونکہ میرے شوہر نے کہا کہ تم میرے باپ کی جگہ ہو لے آؤ تو وہ آگئے تو اس طرح میں اپنے شوہر کے چچا اور بھائی کے ہمراہ سسرال چلی گئی۔ لیکن وہاں جاکر دیکھا تو صورتحال ہی بدلی ہوئی تھی میرا شوہر خود لڑکیوں کے ہمراہ پکنک منانے گیا ہوا تھا شام کو واپس آیا۔

مجھے میرے کمرے میں جو کہ میرے لیے اتنے عرصے بعد بنایا تھا بٹھا دیا اور رات کو اپنی بہن سے کہا کہ اس کو کہہ دو کہ میرا انتظار نہ کرے۔ سو وہ نہیں آیا۔ اسی طرح ایک ہفتہ گزر گیا' ایک دن مجھے بلایا اور کہا کہ کسی سے کسی قسم کی بات نہ کرنا میرے متعلق اور میں بہت شرمندہ ہوں تمہیں وقت نہیں دے سکتا۔ صبح سویرے لڑکیوں کے ساتھ گھومنا پھرنا اور رات کو 2 بجے تک لڑکوں کے ساتھ اپنے علیحدہ ڈرائنگ روم میں ٹی وی لگا کر دروازہ لاک کرکے بیٹھا رہتا اور میں سارا دن بیٹھی روتی رہتی۔ ایک دن میرے سسر نے اس کو ڈانٹا کہ تم پھر اسے کیوں لانے کا کہا تھا تو وہ ان کی ڈانٹ کے بعد رات کو میرے پاس آیا اور کہا کہ تم نے مجھے بدنام کردیا ہے' رسوا کردیا حالانکہ میں نے کسی کو کچھ نہ کہا تھا سب کو خود بخود نظر آرہا تھا تو وہ رات کو موبائل کے ساتھ کھیل کر دوسری طرف منہ کرکے سو جاتے اور اذانوں سے پہلے اپنے ڈرائنگ روم میں چلے جاتے بقول ان کے کہ مجھے کسی کے ساتھ نیند نہیں آتی۔ ایک دن اس کی بہن نے بتایا کہ اس کے کپڑوں سے تعویذ نکلے تھے اور اس نے گرا دیئے اور پتہ نہیں کس چیز کیلئے تھے۔ اسی دوران میں یہ خواب میں دیکھتی کہ یہ جادو ہورہا ہے اور میں دعائیں اور منزل وغیرہ پڑھتی رہی تاکہ میں حفاظت میں رہوں اور اس کو بھی پانی دم وغیرہ کرکے پلاتے رہے۔ میری ساس کو کسی نے بتایا کہ اس کے دل میں بیوی کیلئے نفرت ڈالی گئی ہے جادو سے۔ میرا شوہر اپنی بہنوں کو بتاتا کہ جب میں اسے دیکھتا ہوں تو میرا جسم جلنے لگتا ہے۔

میں نے تین مہینے اپنے سسرال میں رو دھو کر گزارے۔ میرے سسر نے مجھے کہا کہ تمہارے ساتھ تمہارا شوہر بولتا نہیں ہے' اس لیے فی الحال تم چلی جاؤ اور ایک دو مہینے کے بعد تمہیں خود لے آؤنگا۔ اسی لیے کپڑے جہیز کے اور زیور وہی چھڑوا دیا۔ میں بھائی کے ساتھ آگئی۔ بعد میں میری والدہ نے دو مہینے بعد کہا کہ آکر لے جاؤ تو وہ لڑ پڑے کہ ہمارا لڑکا ہسپتال میں پڑا ہے گردوں میں پتھری کی صفائی کیلئے ہم نہیں لاسکتے۔ لیکن جب ٹھیک ہوگیا تو میرے سسر نے کہا کہ لڑکا نہیں مان رہا لانے کو۔ فیصلہ کرلیتے ہیں یعنی طلاق کا۔ انہوں نے باتیں بنانی شروع کردیں کہ میرا بیٹا لعنتی ہے' بدمعاش ہے' ہمیں بدنام کردیا' لہٰذا بس طلاق لے لو۔ پھر ستمبر میں طلاق نامہ بھجوا دیا۔ مارچ 2008ء کو شادی ہوئی اور ستمبر 2008ء کو طلاق ہوگئی۔ میں نے ایم اے عربی اور بی ایڈ کیا ہوا ہے لہٰذا اب میں اپنے والد کے گھر میں ہوں۔ طلاق کے بعد خواب دیکھا کہ میرے پھوپھا کی بڑی بیٹی کہہ رہی ہے کہ تمہاری عمر 30 سال ہورہی ہے اب بھی تمہاری شادی نہیں ہونے دینگے میں نے انمول خزانہ نمبر 1 پڑھنا شروع کردیا جس کے فضل سے مجھے جادو وغیرہ کے خواب نہیں آتے۔

(قارئین الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

نانی اماں کے گھریلو ٹوٹکے

شگفتہ نسیم

پالک، ساگ، میتھی کے پتے کاٹ کر پلاسٹک کی چھلنی میں کھلے پانی سے دھوئیں اور ہاتھ سے اٹھا اٹھا کر دوسرے برتن میں رکھیں۔ اس طرح ساری مٹی اور کرکراہٹ نکل جاتی ہے۔ بالکل تھوڑا سا پانی ڈال کر سبزی پکائیں۔ آنچ ہلکی ہو۔ اس طرح بھرپور غذائیت ملے گی

کریلے کی کڑواہٹ

مٹھی بھر نمک لگا کر دھوپ میں رکھ دیں۔ خوب مل مل کر دھوئیں اور تیز گرم گھی میں تل لیں۔ اب انہیں گوشت یا قیمہ، ٹماٹر، پیاز میں ڈال کر پکائیں۔

کچا آم لے کر کاٹ لیں۔ تھوڑے سے پانی میں ابالیں۔ جب جوش آ جائے تو کریلے کاٹ کر ڈال دیں۔ چار پانچ جوش دے کر اتار کر پھینک دیں۔ کریلے کی کڑواہٹ دور ہو گی۔

املی کے پانی میں بھی کریلے ابال سکتی ہیں۔ بعد میں کریلے اچھی طرح نچوڑ کر گھی میں فرائی کر لیں۔

سبزیاں پکاتے وقت دھیان رکھیں

پالک، ساگ، میتھی کے پتے کاٹ کر پلاسٹک کی چھلنی میں کھلے پانی سے دھوئیں اور ہاتھ سے اٹھا اٹھا کر دوسرے برتن میں رکھیں۔ اس طرح ساری مٹی اور کرکراہٹ نکل جاتی ہے۔ بالکل تھوڑا سا پانی ڈال کر سبزی پکائیں۔ آنچ ہلکی ہو، اس طرح بھرپور غذائیت ملے گی۔

بینگن کے قتلے کاٹ کر پانی میں ڈالیں، اس طرح وہ کالے نہیں ہوں گے۔ اگر آپ بیسن میں پکوڑے بنانا چاہتی ہوں تو تلتے وقت بینگن کے ٹکڑے نمک کے پانی سے نکالیں اور بیسن لگا کر تل لیں ورنہ بیسن میں سیاہی مائل پانی چھوٹ جائے گا۔

مٹر کے دانے چھیل کر پلاسٹک کے لفافے میں برف کے خانے میں محفوظ کر دیں۔ جب پکانے ہوں تو ان میں سے تھوڑے سے نکال لیں۔

گوشت خراب ہونے سے کیسے بچائیں

گوشت میں نمک ڈال کر آدھ پیالی پانی ڈال کر جوش دے لیں۔ 24 گھنٹے کے بعد پھر ایک بار گرم کر لیں۔ اس طرح تین چار دن گوشت بغیر فرج کے رہ سکتا ہے۔

گوشت کے ٹکڑے کر کے نمک سرکہ لگائیں۔ چھری یا کانٹے سے گہرا کٹ لگائیں پھر ہلکا سا تیل لگا کر رکھیں۔ اس سے گوشت پر جو پپڑی سی جم جاتی ہے وہ نہیں جمتی۔

پہاڑی علاقے میں گوشت کے پارچے پہاڑوں پر سکھا کر محفوظ کرتے ہیں۔ ان پر نمک ضرور لگاتے ہیں۔ سوکھا ہوا یہ گوشت لذیذ ہوتا ہے۔

بن یا روٹی کو تازہ کرنا

گرمیوں میں اوون کو استعمال کریں تو کچن میں حدت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ بن یا روٹیوں کو نرم اور گرم کرنے کیلئے ایک پتیلے میں پانی گرم کریں۔ دیگچے کے درمیان میں ایک جالی فٹ کریں یا ایسی چھلنی رکھیں جو پانی کی سطح سے اوپر ہو اس میں روٹیاں یا بن رکھ کر بھاپ میں گرم کریں۔ نرم ہو جائیں گی اور گرم بھی نیز اوون بھی آپ کو جلانا نہیں پڑے گا۔ میں فریزر میں رکھے ہوئے نان یا روٹی وغیرہ اسی طرح بھاپ میں گرم کرتی ہوں۔ بالکل تازہ لگتے ہیں۔

نرم آٹا

گندھا ہوا آٹا اگر باہر یعنی فریج سے باہر رکھا جائے خاص طور پر گرمیوں میں تو بالکل ہی پتلا ہو جاتا ہے۔ روٹی پکانے کی بھی جلدی ہو اور اتنی جلدی میں آٹا فریج میں رکھا جائے تو سخت بھی جلدی نہ ہو گا۔ اس لیے جتنے جتنے سائز کے آپ نے پیڑے بنانے ہوں وہ بنا کر ایک ٹرے میں رکھ کر فریزر میں چند منٹ کیلئے رکھ دیں۔ پیڑے جلدی ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔ اب انہیں نکال نکال کر روٹی بیل کر پکا لیں۔ کام آسان ہو جائے گا ورنہ بہت پتلے آٹے کی روٹی کبھی ادھر سے لٹک جائیگی اور کبھی درست شکل میں بھی نہیں بنے گی۔

دھماکہ خیز آفر

☆جنت میں خوبصورت پلاٹ بک کروانے کا سنہری موقع۔ ☆انتہائی آسان شرائط پر سچی توبہ سے ایڈوانس بکنگ جاری ہے ☆پانچ نمازوں کی آسان قسط جمع کرواتے جائیں۔ ☆ کارنر پلاٹ کیلئے روزے رکھیں۔ ☆بہترین تعمیرات کیلئے زکوٰۃ دیں۔ ☆ہارٹی کلچر اور چمن وسبزہ زار کیلئے حج کریں۔ ☆ مزید خوبصورت کیلئے تہجد کا اہتمام کریں۔ ☆ اللہ تعالیٰ ہمیں توفیق عطا فرمائے۔

(حافظ آصف، منڈی بہاؤالدین)

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلاتعداد اَللّٰہُ الصَّمَدُ کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آ جائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہو گی لیکن بعد میں آپ پر جب اسکے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دیگا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

مراقبے سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں اپنے گھریلو حالات کی وجہ سے بہت زیادہ پریشان تھی۔ میرے سارے بچے تقریباً موسمی بیماریوں میں مبتلا رہتے تھے۔ ایک ٹھیک ہوتا تھا تو دوسرا بیمار ہو جاتا تھا۔ (میرے پانچ بچے ہیں دو بیٹیاں اور تین بیٹے)۔ اس کے علاوہ میں خود بھی بلڈ پریشر کی مریضہ ہوں۔ جس کی وجہ سے میں ہر وقت ٹینشن میں رہتی تھی اور ہمارے گھر میں ہر وقت لڑائی جھگڑا رہتا تھا۔ اس کے علاوہ میرے شوہر کا کاروبار بھی دن بدن ختم ہوتا جا رہا تھا۔ میں نے ایک دن عبقری میں مراقبے کا عمل دیکھا اور اس کو امید کی آخری کرن کے طور پر پورے اعتماد سے کیا۔ اس مراقبے کے عمل نے میری دنیا ہی بدل دی۔ میرے بچے بھی دن بدن صحت یاب ہونے لگے اور میرے شوہر کا کاروبار بھی اب دن بدن بہتر سے بہتر ہو رہا ہے۔ اس مراقبے کی برکت سے میرا بلڈ پریشر بھی اب کنٹرول میں رہنے لگا ہے۔ (شائستہ، لاہور)

سانس کے ذریعے موٹاپے سے نجات

مقصود الحسن

دیکھا گیا ہے کہ ہم مجموعی طور پر سانس درست انداز میں نہیں لیتے اس کے باعث ہمیں درکار توانائی کی پوری مقداریں حاصل نہیں ہوتیں اور خرچ ہونے والی توانائی کا تناسب مہیا ہونے والی توانائی سے بڑھ جاتا ہے اس سے ہمارے اندر تھکن اور پژمردگی آجاتی ہے

ہماری دنیاوی زندگی کا آغاز سانس کی آمد و شد سے ہوتا ہے اور جب تک ہم زندہ رہتے ہیں یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ ہم پانی اور غذا کے بغیر تو کچھ دیر زندہ رہ سکتے ہیں لیکن سانس لیے بغیر کتنے لمحے زندہ رہ سکتے ہیں یہ بات کچھ ڈھکی چھپی نہیں۔

کائنات کی ہر شے سانس لیتی ہے۔ ہر شے کے سانس لینے کا طریقہ' رفتار اور دورانیہ مختلف ہوتا ہے۔ نہ صرف انسان' حیوانات اور نباتات بلکہ جمادات کی زندگی کے تار بھی سانس کی آمد و شد ہی سے وابستہ ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ پہاڑ بھی سانس لیتے ہیں اور ہماری زمین بھی اور اسی طرح اجرام سماوی بھی اپنی اپنی جگہ سانس لیتے ہیں۔ علمائے باطن کا کہنا ہے کہ ایک پہاڑ پندرہ منٹ میں ایک بار سانس لیتا ہے۔ اگر اس کا موازنہ انسان کے سانس لینے کی رفتار یعنی ایک منٹ میں اوسطاً اٹھارہ بیس سانس لینے سے کیا جائے تو یہ راز منکشف ہوجاتا ہے کہ رفتار تنفس کا انسان اور پہاڑ کی عمر سے براہ راست ایک تعلق ہے۔ بالالفاظ دیگر ایک انسان جتنی دیر میں 270 تا 300 سانس لیتا ہے ایک پہاڑ اتنی ہی دیر میں صرف ایک سانس لیتا ہے۔ یعنی انسانی زندگی اور پہاڑ کی عمر میں یہی تناسب ہوتا ہے۔ اس فارمولے کے مطابق ایک انسان اوسطاً 60 سال کی عمر میں جتنے سانس لیتا ہے اتنے ہی سانس ایک پہاڑ سولہ تا اٹھارہ ہزار سال میں لیتا ہے۔ یعنی پہاڑ بھی پیدائش کے عمل سے گزر کر فنا کے راستے پر گامزن رہتے ہیں اور اپنے سانسوں کی مقدار کے مطابق اپنی عمر پوری کر کے ختم ہوجاتے ہیں۔

انسان اپنے جن اعضاء کی مدد سے سانس لیتا ہے ان کا نام پھیپھڑے قرار دیتا ہے۔ دوسری مخلوقات میں بھی تنفس کا اپنا اپنا ایک الگ نظام کام کرتا ہے۔ مچھلیوں میں یہ گلپھڑے کہلاتے ہیں اور کیچوے وغیرہ میں ان کی جلد ہی ان کے تنفس کا ذریعہ ہوتی ہے۔

پرانے علوم میں یوگا اور آیورویدا میں سانس کی آمد و شد پہ قابو پانے اور درست انداز میں سانس لینے پر بہت زور دیا جاتا تھا ماہر یوگی اپنے تنفس پر قابو پانے میں اتنی مہارت حاصل کرلیتے ہیں کہ وہ حبس دم کر کے کئی کئی روز تک سانس روکنے کا مظاہرہ کرسکتے ہیں سانس کی رفتار پر قابو پالینے والے افراد اپنے جسمانی نظام پر اس قدر کنٹرول حاصل کرلیتے ہیں کہ وہ اپنے دل کے دھڑکنے کی رفتار تک کو اپنی مرضی سے کم یا زیادہ کرسکتے ہیں۔

دیکھا گیا ہے کہ ہم مجموعی طور پر سانس درست انداز میں نہیں لیتے اس کے باعث ہمیں درکار توانائی کی پوری مقداریں حاصل نہیں ہوتیں اور خرچ ہونے والی توانائی کا تناسب مہیا ہونے والی توانائی سے بڑھ جاتا ہے اس سے ہمارے اندر تھکن اور پژمردگی آجاتی ہے۔

اللہ تعالیٰ کے قانون تخلیق کے مطابق ہر شے دو رخوں پر تخلیق کی گئی ہے۔ سانس کے بھی دو رخ معین ہیں۔ سانس اندر جانا سانس کا صعودی رخ کہلاتا ہے اور سانس کا باہر آنا سانس کا نزولی رخ کہلاتا ہے۔ صعودی رخ میں ہمارا ربط باطن سے جڑ جاتا ہے اور نزولی رخ میں ہم اپنے خارج سے ہم رشتہ ہوجاتے ہیں چونکہ انسان کا وجود اس کے باطن کا مرہون منت ہے اس لیے ہم جس قدر گہرا اور لمبا سانس لینے کے عادی ہونگے اسی قدر ہمارا تعلق اپنے باطن سے گہرا ہوگا اور چونکہ ہمارا جسمانی نظام بھی ہمارے اندر ہی سے یعنی باطنی طور پر ہی کنٹرول ہوتا ہے اس لیے جب ہم اپنے باطن سے ہم رشتہ ہوتے ہیں تو ہمارے پورے جسمانی نظام پر بھی مفید اثرات مرتب ہونا لازم آتا ہے۔

گہرے سانس لینے سے ہمارے جسم میں موجود رنگوں کے تمام مراکز توانائی کی مناسب مقداروں سے سیراب ہوتے ہیں۔ جلدی جلدی سانس لینے سے ایک قسم کی توانائی حاصل ہوتی ہے اور اتھلے اور سطحی اور ناہموار سانس لینے سے توانائی کی پوری مقررہ مقداریں حاصل نہیں ہوسکتیں۔ گہرا اور ہموار سانس لینے سے نہ صرف ایک بہتر قسم کی توانائی حاصل ہوتی ہے بلکہ ہمارے اندر کی کثافتیں بھی تحلیل ہوتی رہتیں ہیں۔

اگر کسی کا پیٹ باہر کو نکلا ہوا ہو تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اس کے سانس لینے کا طریقہ درست نہیں ہے۔ اس کی اصل وجہ یہ ہوتی ہے کہ باہر نکالتے وقت سانس اتھلا اور سطحی رہنے سے پیٹ اور سینے کے عضلات ڈھیلے پڑجاتے ہیں۔ اس صورتحال کو کنٹرول کرنے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ سانس کو باہر نکالنے کا وقفہ دوگنا کردیا جائے۔ محض چند ہفتے اس طرح سانس لینے کے طریقہ پر باقاعدگی سے عمل کرنے سے پیٹ کے ڈھیلے اور ڈھلکے ہوئے عضلات واپس اپنی اصلی حالت میں آجاتے ہیں۔

ہمارا سانس ہمارے دونوں نتھنوں سے باری باری' وقفوں سے چلتا ہے۔ کسی وقت سانس دائیں نتھنے سے زیادہ آجارہا ہوتا ہے اور کسی وقت یہ بائیں نتھنے سے جاری ہوتا ہے۔ سانس کیساتھ ہمارے نتھنوں سے مختلف رنگ خارج اور جذب ہوتے ہیں۔ سیدھے نتھنے کا تعلق سورج سے اور بائیں نتھنے کا چاند سے تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس طرح ہمارا ایک نتھنا ہم کو سرخ اور نارنجی رنگوں سے گرمی فراہم کرتا ہے جس وقت سانس ہمارے دونوں نتھنوں سے جاری ہوتا ہے اس وقت ہم زرد اور سبز رنگ زیادہ جذب کررہے ہوتے ہیں۔

دائیں بائیں نتھنوں سے باری باری سانس لینے سے نہ صرف سانس کی نالیاں صاف ہوتی رہتی ہیں بلکہ خرچ ہونے والے رنگ بھی باری باری جسمانی نظام میں داخل ہوکر ہمارے اعضاء جلد اور اعصاب کو تقویت فراہم کرتے رہتے ہیں۔

حضور ﷺ نے دائیں کروٹ سونے کی جو ہدایت فرمائی ہے اس کی حکمت پر غور کرنے سے یہ منکشف ہوتا ہے کہ اس طرح سونے سے ہمارا سانس بائیں نتھنے سے چلتا ہے جس کے نتیجے میں نیلا رنگ زیادہ جذب ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے نہ صرف نیند گہری آتی ہے بلکہ ذہن کو سکون بھی زیادہ میسر آتا ہے۔

جریان کیلئے حیرت انگیز نسخہ

السلام علیکم حکیم صاحب! جریان کا ایک کم خرچ اور آزمودہ نسخہ پیش خدمت ہے۔

اگر اس نسخہ کو معمولی سمجھ کر کوئی توجہ نہ دے تو وہ بدقسمت ہے۔ ٹاہلی کے مٹھی بھر پتے ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح مل چھان کر تین تولہ مصری ملا کر پئیں۔ گرمی خارج ہوگی اور جریان کا مرض دس سے بارہ دنوں تک جڑ سے ختم ہوجائے گا۔ منی کا گاڑھا ہونا گویا جریان کا خاتمہ ہے اور گویا قوت باہ میں اضافہ بھی۔ آزما کے دیکھیں ساری زندگی یاد کریں گے۔ (اکبر کلیار' جھنگ)

حکیم محمد وسیم انور

درد' ہمدرد اور علاج

مختلف قسم کے دردوں میں دردسر بہت عام ہے اور یہ پریشان کن بھی زیادہ ہوتا ہے۔ دردسر کی بہت سی قسمیں ہیں۔ مثلاً کوئی سردی یا گرمی کی حالت میں اٹھتا ہے۔ کبھی فکرو پریشانی کے وقت۔ تاہم نوے فیصد دردسر یا آدھے سر کا درد فکر و پریشانی سے پیدا ہوتے ہیں

درد قدرت کی طرف سے کسی بیماری کا انتباہ ہوتا ہے۔ لیکن ہر شخص درد کو اپنے ہی انداز میں محسوس کرتا ہے۔ کوئی معمولی سے درد سے بے چین ہوجاتا ہے اور کسی کو درد کی پرواہ بھی نہیں ہوتی۔ بہرحال درد کے اسباب اور علاج کو سمجھنے کیلئے اس کی شدت پر نہ جائیے کیونکہ اس کی دوسری خصوصیات اس سلسلے میں زیادہ توجہ کی مستحق ہوتی ہیں۔ مثلاً درد کی نوعیت کیا ہے۔ وہ چبھتا ہوا ہے' جلتا ہوا ہے' کاٹتا ہوا ہے یا پھاڑتا ہوا ہے۔ کیا وہ دن میں کسی خاص وقت میں بڑھتا ہے یا کسی خاص حالت میں اس میں زیادتی ہوتی ہے؟ مختلف قسم کے دردوں میں دردسر بہت عام ہے اور یہ پریشان کن بھی زیادہ ہوتا ہے۔ دردسر کی بہت سی قسمیں ہیں۔ مثلاً کوئی سردی یا گرمی کی حالت میں اٹھتا ہے۔ کبھی فکرو پریشانی کے وقت۔ تاہم نوے فیصد دردسر یا آدھے سر کا درد فکر و پریشانی سے پیدا ہوتے ہیں۔ پریشانی سے پیدا ہونے والا درد زیادہ سر کے پچھلے حصہ یا گردن میں ہوتا ہے اور کئی ہفتے بلکہ کئی مہینے تک ہوتا رہتا ہے۔

سردرد کے بعد کمر کا درد بھی بہت عام ہے۔ اس کے عام اسباب میں موٹاپا' غلط کرسیوں کا استعمال' غیر ہموار بستر پر سونا وغیرہ شامل ہیں۔ کمر کے درد کی بڑی وجہ ریڑھ کے ستون کا کوئی اختلال ہوا کرتا ہے۔ کمر کے درد کی طرح پاؤں کا درد بھی بہت عام ہے۔ اس کا ایک سبب پاؤں میں خون کے دوران کا اختلال ہوتا ہے۔ پاؤں کا درد اعصابی کمزوری کی وجہ سے بھی ہونے لگتا ہے اگر اس درد کے ساتھ ساتھ پاؤں سن بھی ہوں یا ان میں چیونٹیاں رینگنے کا احساس ہو تو پھر وہ کمر کی کسی خرابی کے باعث اٹھتا ہے۔ اگر کسی شخص کے سینہ میں بار بار درد ہوتا ہو تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اسے لازمی طور پر قلب کی کوئی بیماری ہے اس لیے سینہ کے درد کے معاملے میں قلبی بیماری کی بجائے پہلے دوسرے اسباب تلاش کرنے پر توجہ دینی چاہیے۔ سینہ کے درد کی وجہ نمونیہ' ذات الجنب' ریڑھ' پسلی' کندھے یا سینہ کی دوسری ہڈیوں کی تکلیف بھی ہوسکتی ہے۔

سینہ کے درد کے سلسلہ میں اس اصول پر عمل کرنا چاہیے کہ سینہ میں اچانک درد یا تکلیف محسوس ہونے لگے تو یہ فرض کیا جائے کہ اس کا تعلق قلب سے ہے۔ قلب کے حملہ والا درد زیادہ تر سینہ کے وسط میں اٹھتا ہے اور یہ دبا تا ہوا درد ہوتا ہے۔ سینہ کے درمیان سے یہ درد کندھوں' بازوؤں یا کمر یا جبڑے اور کانوں کی طرف پھیل سکتا ہے۔ اس درد میں مریض پیلا اور کمزور پڑجاتا ہے۔ سانس رک رک کر آتا ہے اور چہرہ سے سخت پریشانی کا اظہار ہوتا ہے۔ اگر پیٹ میں اچانک اور شدت کا درد ہونے لگے تو آپ کو طبی امداد کی فوری فکر کرنی چاہیے۔ عام درد اکسیر ہاضم ادویات سے ٹھیک ہوجاتا ہے لیکن جب درد شدت کا ہو اور سانس رک رک کر آرہا ہو' درد آدھے گھنٹہ یا زیادہ مدت تک جاری رہے تو ممکن ہے اس کیلئے جراحی کی ضرورت پڑجائے۔ لہٰذا فوراً ہسپتال کا رخ کرنا چاہیے۔ پتہ کا درد کھانے کے تقریباً دو گھنٹے بعد پیٹ میں نفخ اور ریاح کی کثرت کے ساتھ ہوتا ہے۔ یہ درد شدید ہوتا ہے۔ مریض پسینہ سے شرابور ہوجاتا ہے اور اسے متلی بھی ہوتی ہے۔ جگر کا درد پیٹ کے داہنے اوپری حصے میں محسوس ہوتا ہے۔ یہ درد میٹھا اور بتدریج بڑھا کرتا ہے۔

پیٹ کے بائیں حصے کا درد کسی مرض کی دلالت نہیں کرتا اور زیادہ تر کثرت ریاح کی وجہ سے ہوتا ہے۔ لیکن وہ درد جو ایک دن سے زیادہ دیر تک رہے اور وہ ایک ہی جگہ رہے تو معدہ کے السر کی دلیل ہوسکتا ہے۔ پیٹ کے نچلے دائیں حصے کا درد عام طور سے کانی آنت کا درد یعنی اپنڈی سائیٹس کے باعث ہوتا ہے۔ اگر یہ درد دس گھنٹے سے زیادہ عرصہ تک جاری رہے تو مریض کو فوری خصوصی معالج کے پاس بھیجنا چاہیے۔ نوٹ: جب کوئی درد ہو تو فوراً ہی دافع درد (درد روکنے والی دوا) نہیں لینی چاہیے بلکہ کسی مستند معالج سے مشورہ کرلینا ہی بہتر ہوتا ہے۔

ستر ہزار فرشتے دعا میں لگا دیں

جب کوئی مسلمان کسی دوسرے مسلمان کی کسی ضرورت میں کوشش کرتا ہے جس سے اسکا حال' بہتر ہوجائے اور اسکی پریشانی دور ہوجائے اور اسکا کام بن جائے جس کے نتیجے میں اسکی طبیعت' بہتر ہوجائے تو اللہ تعالیٰ اس کام کرنیوالے پر 75 ہزار فرشتے مقرر فرمادیتے ہیں پھر اگر اس نے اس مسلمان کی حاجت و ضرورت صبح کے وقت پوری کی تھی تو اس کے واسطے یہ فرشتے شام تک رحمت کی دعا کرتے رہتے ہیں اور اگر شام کے وقت اس نے وہ کام کیا تھا تو صبح تک اس کیلئے دعا رحمت کرتے رہتے ہیں تو جب وہ کام کرکے واپس لوٹتا ہے تو ہر ہر قدم پر ایک گناہ مٹا دیتے ہیں اور ایک درجہ بلند کردیتے ہیں۔ (سدرۃ المنتہیٰ' چکوال)

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی صاحب کے کلونجی پر ذاتی مشاہدات

کلونجی اور معدہ کے امراض: لمبی لمبی ڈکاریں، بدہضمی، کھایا پیا منہ کو آنا، گیس، تبخیر، دائمی قبض وغیرہ کیلئے کلونجی کا استعمال اتنا مفید اور اکسیر ہے کہ اس کی وضاحت کیلئے ایک نہیں ہزاروں واقعات بیان کئے جاسکتے ہیں۔ ایک صاحب بتانے لگے کہ میرے گھر میں کھانے کے بعد گھر کے تمام افراد جب تک ہاضمے کیلئے گولی، سیرپ یا کوئی سوڈے کی بوتل استعمال نہ کرتے کھانا ہضم نہ ہوتا۔ لیکن جب سے ہم نے کلونجی کا استعمال شروع کیا حیرت انگیز طریقے سے تمام ادویات چھوٹ گئیں اور معدہ میں گیس اور بادی کے تمام امراض سے نجات مل گئی۔ ☆ ایک خاتون نے بتایا میں نے اپنے جسم اور پیٹ کو کم کرنے کے لئے بہت قیمتی ادویات استعمال کیں لیکن ان کے مضر اثرات تو بہت ہوئے افاقہ نہ ہوا۔ کسی نے کلونجی کے بارے میں بتایا میں نے کلونجی استعمال کرنا شروع کی کچھ ہی دنوں میں دیگر ملنے والی عورتیں مجھے پہچان نہ سکیں۔

کلونجی کتے کے کاٹنے کا حتمی علاج: میں ایک علاقے میں مریض دیکھنے گیا وہاں سینکڑوں مریض دیکھے۔ ایک صاحب نے بتایا کہ یہاں پر ایک ان پڑھ آدمی کے پاس ایک دم ہے وہ کلونجی پر دم کرکے ایسے مریضوں کو دیتا ہے جن کو کتے نے کاٹ لیا ہو حتیٰ کہ وہ لوگ جنہوں نے کتے کاٹے کی ویکسین لگوائی تھی پھر بھی ان پر باؤلے پن کا حملہ ہوگیا لیکن جب انہوں نے وہ دم شدہ کلونجی چالیس دن استعمال کی تو تندرست ہوگئے۔ شام کو وہ صاحب مجھے ملنے آئے اور اپنی صحت کے بارے میں مشورہ چاہا۔ میں نے تمام لوگوں کو ایک طرف کرکے اس سے وہ دم پوچھا تو ہنس کر کہنے لگے یہ ایک راز ہے اور آج تک میں نے کسی کو نہیں بتایا لیکن آپ کا نام بہت سنا اس لئے آپ کو بتائے دیتا ہوں کہ یہ ٹوٹکا دراصل مجھے ایک فقیر سائل نے دیا تھا کہ کتے کاٹے کے مریض کو دن میں کئی دفعہ کلونجی پانی سے استعمال کرائیں تو مریض زندگی بھر باؤلے پن سے محفوظ رہے گا۔ **(اقتباس "عبقری فائل 1)**

مایوس یہ درود شریف ضرور پڑھیں

ع،م چوہدری

جو شخص بیماریوں سے تنگ آ کر طبیبوں اور ڈاکٹروں سے مایوس ہو گیا ہو اسے چاہیے کہ نہایت خلوص نیت سے جمعرات کو اس درود پاک کو آٹھ منزلوں میں مکمل کرے اور شرائط ادب کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے اس کا آغاز کرے انشاء اللہ کتنی ہی مصیبت میں کیوں نہ ہو نجات پائے گا۔

منطوش فرشتہ

حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ سے حدیث شریف نقل ہے کہ فرمایا حضور انور ﷺ نے کہ حق تعالیٰ نے مجھے وہ رتبے دیئے ہیں جو کسی نبی کو نہیں ملے۔ مجھ کو سب نبیوں پر فضیلت دی اور اعلیٰ درجے مقرر کیے۔ میری امت کیلئے مجھ پر درود پڑھنے میں میری قبر کے پاس ایک فرشتہ مقرر فرمایا جس کا نام منطوش ہے۔ اس کا سر عرش کے نیچے اور پاؤں زمین کی تہہ تک۔ اس کے اسی ہزار باز و اور ہر باز و میں اسی ہزار پر اور ہر پر کے نیچے اسی ہزار رونگٹے اور ہر رونگٹے کے نیچے ایک زبان ہے جس سے وہ اللہ تعالیٰ کی تسبیح و تحمید بیان کیا کرتا ہے اور اس کے نیچے ایک زبان ہے جس سے وہ اللہ تعالیٰ کی تسبیح و تحمید بیان کیا کرتا ہے اور اس شخص کیلئے دعائے مغفرت کیا کرتا ہے جو (میرا امتی) مجھ پر درود پڑھتا ہے۔

امراض چشم، قے، اختناق الرحم، بادی گولہ اور ریحی امراض کیلئے قے اور دیگر امراض شکم کیلئے ہر بچے بوڑھے کو یہ درود شریف تین یا سات بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں اور مریض پر دم کریں فوراً شفاء ہو گی۔ انشاء اللہ۔

ہر بیماری کیلئے 21 بار باوضو یہ درود شریف پڑھ کر پانی پر دم کر کے روزانہ تھوڑا تھوڑا پئیں یا مریض کو پلائیں انشاء اللہ شفاء ہو گی۔

مندرجہ ذیل درود شریف باوضو لکھ کر چائے یا پانی میں گھول کر پلائیں شفاء ہونے تک عمل جاری رکھیں۔

مندرجہ ذیل درود شریف گیارہ بار پڑھ کر جس مریض پر دم کریں شفاء ہو گی مریض کتنا ہی شدید بیمار کیوں نہ ہو۔ شفاء روحانی، جسمانی، قلبی، عقلی اور لاعلاج امراض کیلئے تجربہ شدہ ہے۔

ایسی جسمانی بیماری جس کا طبیبوں سے علاج نہ ہوتا ہو تو اس کیلئے اس درود پاک کو 40 دن تک روزانہ 100 مرتبہ پڑھ کر دم کریں۔ اللہ تعالیٰ بہتری کی صورت پیدا فرما دے گا۔

پیٹ کے امراض میں پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں اختناق الرحم، بادی گولہ و دیگر ریحی امراض اور دردوں میں ہیرا پینگ پر دم کر کے گندم کے دانہ کے برابر ایک چمچہ گرم پانی میں گھول کر مریض کو پلائیں۔ بیہوش مریض کے ناک میں بھی دو قطرے ڈالیں فوراً ہوش میں آ جائے گا۔

جو شخص بیماریوں سے تنگ آ کر طبیبوں اور ڈاکٹروں سے مایوس ہو گیا ہو اسے چاہیے کہ نہایت خلوص نیت سے جمعرات کو اس درود پاک کو 121 مرتبہ شروع کریں صبح اور شام 40، 70، 90 دن یا مکمل شفاء یابی تک اس کو پڑھتے رہیں۔

درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلٰى سَيِّدِنَا وَمَوْلٰنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَدَوَآئِهَا وَعَافِيَةِ الْاَبْدَانِ وَشِفَآئِهَا وَنُوْرِ الْاَبْصَارِ وَضِيَآئِهَا وَآلِهٖ وَصَحْبِهٖ

کوئی مصیبت ہو یا پریشانی

دَآئِمًا اَبَدًا۔

حضرت حسن بن علی رضی اللہ عنہما کا ارشاد ہے کہ جو شخص کسی مہم، پریشانی یا مصیبت میں ہو تو وہ مندرجہ ذیل درود شریف ایک ہزار مرتبہ محبت و شوق سے پڑھے اور اللہ تعالیٰ سے اپنی پریشانی کے رفع ہونے کی دعا کرے۔ اللہ تعالیٰ اس کی مصیبت اور پریشانی دے گا۔ انشاء اللہ درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰى آلِهٖ بِقَدْرِ

آگ اثر نہیں کرے گی

حُسْنِهٖ وَجَمَالِهٖ.

جو شخص اس درود پاک کو گیارہ سو گیارہ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لے یا آگ پر پھونک دے تو اس پر آگ اثر نہیں کرے گی۔ درود شریف یہ ہے:۔

ہر مشکل کیلئے

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِالْخَلَائِقِ وَاَفْضَلِ الْبَشَرِ.

رات سونے سے قبل وضو کر کے لیٹ جائیں، جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور مندرجہ ذیل درود شریف کا ورد دل میں کریں۔ زبان یا لب نہ ہلائیں اور پڑھتے پڑھتے سو جائیں۔ یہ خیال رہے کہ اس دوران کوئی شخص مخل نہ ہو۔ یکسوئی اور تنہائی بہت ضروری ہے۔ دوران وظیفہ اس مقصد کا خیال رہے جس کیلئے وظیفہ پڑھا جا رہا ہے اگر بیماری سے صحت یابی کیلئے پڑھنا ہے تو یہ تصور کریں کہ میں بالکل اچھا ہوں، کھیل رہا ہوں، دوڑ رہا ہوں، وظیفہ کے ساتھ معقول علاج بھی جاری رہنا چاہیے۔ اگر مقصد رزق میں برکت کا ہو تو یہ تصور کریں کہ میرے حالات بدل رہے ہیں۔ وظیفہ کی مدت چالیس دن ہے۔ اگر چالیس روز سے پہلے کام ہو جائے تو بھی اس عمل کو چالیس روز تک کریں۔ درود پاک یہ ہے۔

کیا کتاب جنات نے چرائی؟

بہت عرصہ سے منزل پڑھ رہی ہوں تقریباً تین ماہ پہلے یہ کتاب گھر میں رہ گئی اور میں اپنے میکے گئی ویسے وہ کتاب ہر وقت میرے پرس میں ہوتی ہے۔ واپس آنے کے بعد ہر جگہ اسے ڈھونڈا کہیں نہ ملی گھر کے تمام افراد سے پوچھا سب نے لاعلمی کا اظہار کیا۔ تقریباً تین ہفتے اسی طرح گزرے ایک دن میری بھتیجی میرے گھر آئی اس کے پاس دعاؤں والی ایک کتاب تھی۔ اس میں منزل بھی تھی اس کو میں نے پڑھا۔ اسی دن یعنی جس دن صبح میں نے پڑھی۔ بھتیجی اپنے گھر واپس آ گئی۔ تمام افراد اپنے اپنے کاموں پر چلے گئے میں لیٹ گئی اور تقریباً ساڑھے نو کے قریب جب میں اٹھی تو وہی منزل والی کتاب جس میں تقریباً 24 سورتیں ہیں جہاں میں ہر روز بیٹھ کر پڑھتی ہوں وہاں پڑی تھی۔ بھاگ کر اٹھایا تو حیرانگی تو ہوئی لیکن پھر سوچا کہ شاید بچوں نے یا میاں صاحب نے رکھی ہوگی۔ شام کو گھر آئے تو سب سے پوچھا سب نے لاعلمی کا اظہار کیا۔ کیا یہ کسی جن کی کارستانی ہے۔؟؟؟

دو انمول خزانے سے میں نے جو فوائد حاصل کیے وہ اس طرح کہ پہلے تو میں اس کو پڑھ کر ہر قسم کی دعا مانگ لیا کرتی تھی لیکن جب بیٹی کی شادی کی عمر ہوئی تو خاص طور پر اس کے رشتے کیلئے پڑھنا شروع کیا۔ یقین کیجئے دو ماہ کے اندر اندر بیٹی کا انتہائی اچھے گھرانے میں نکاح ہو گیا اب شادی کی تیاریاں ہیں۔ دعا کریں اللہ تعالیٰ بخیر و عافیت اس کام کو پایہ تکمیل تک پہنچائے۔ (ام امتنان، چکوال)

(بقیہ: چند قطروں سے دل کے والو کھل گئے)

صاحب اور عبقری کے ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود صاحب کا شکر گزار ہوں کہ ان کے وسیلہ سے اللہ تعالیٰ نے شفاء بخشی اور اللہ تعالیٰ سے دعا گو ہوں کہ آپ دونوں کی عمر دراز کرے تا کہ مزید لوگ آپ کے ہاتھوں فیض یاب ہوسکیں۔(**آمین**) میں نے شروع میں دل کا وظیفہ لکھا تھا جس کو خود اور پھر دیگر عوام نے آزمایا اور فائدہ اٹھایا وہ درج ذیل ہے۔ ہر نماز میں فرض نماز کا سلام پھیرنے کے بعد اپنا دائیاں ہاتھ دل پر رکھیں اور اول و آخر درود شریف جو بھی یاد ہو اور درمیان میں سات مرتبہ "یَاقَوِیُّ الْقَادِرُ الْمُقْتَدِرُ قَوِّنِیْ وَقَلْبِیْ ۔" پڑھ کر ہاتھ کی ہتھیلی اٹھا کر دل پر پھونک دیں اور پھر وہی ہتھیلی جو دل پر رکھی تھی اس کو دل پر ملیں انشاء اللہ دل میں درد نہ ہوگا یہ میرا اور کئی حضرات کا آزمودہ ہے۔

السی کے تیل کی طبی افادیت: السی کے تیل میں وٹامن بی کمپلیکس لی تھین زنک میگنشیم اومیگا تھری آئل میں کثیر تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔ دل، خون کی شریانیں، مدافعاتی نظام، دوران خون، تولیدی اعضاء، دماغی نظام ہڈیاں اور جوڑوں میں السی کے اثرات مسلمہ ہیں۔ ماہرین غذا کے مطابق ملٹی وٹامن کے بعد السی ایک بہترین سپلیمنٹ ہے۔ السی کا تیل، دل کے بند والو کھولنے میں بہت مددگار ثابت ہوتا ہے۔ گھٹنوں کے درد اور جوڑوں کے درد کیلئے بہترین دوا ہے جسم میں کیلشیم کی کمی پوری کرنے کیلئے السی سے بہتر کوئی چیز نہیں۔ جگر کے افعال کو درست رکھنے کیلئے السی ایک بہترین ذریعہ ہے۔ موٹاپے کا شکار افراد جو اپنا وزن کم کرنا چاہیں السی کے متواتر استعمال سے اپنا وزن کم کرسکتے ہیں۔ دماغ کے افعال کی درستگی میں السی کا اپنا ایک مقام ہے۔ **دل اور دوران خون میں السی کا استعمال:** السی کا متواتر استعمال کولیسٹرول کی مقدار کم کرکے دل کے دورہ اور بلڈ پریشر کے امکانات کو کم کردیتا ہے جو افراد تیل کے ذائقہ کو پسند نہیں کرتے وہ تیل کے استعمال کے بعد ایک گلاس جوس لے لیں۔ انناس اور تھوڑا سا شہد بھی ڈال کر 15 منٹ کے وقفہ کے بعد پی سکتے ہیں۔ تیل کا ذائقہ ختم ہوجائیگا۔ آپ یہ جوس اس طرح بھی بنا سکتے ہیں۔ آدھا کپ انگوروں کا جوس، آدھا کپ چیری جوس، ایک کپ دہی، ایک کپ پنیر، آدھا کپ السی کا تیل، ایک یا دو چمچ شہد، دو یا چار چمچ گندم کا دلیہ، ایک کیلا کاٹا ہوا ہر چیز کو بلینڈر میں ڈال دیں دو منٹ کے بعد دو بڑے گلاس بنائیں اس کو فوراً پینا چاہیئے تا کہ غذائیت اور ذائقہ محفوظ رہ سکے۔ آپ السی کے آٹے کو گندم کے آٹے میں روٹی پکانے کیلئے استعمال کرسکتے ہیں۔ السی کے تیل کو فرائی نہیں کرنا چاہیے۔ اسے ریفریجریٹر میں رکھنا چاہیے تا کہ محفوظ رہے ورنہ اس کے خراب ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔ گردوں سے متعلق بیماریاں، چھاتی کے کینسر اور ذیابیطس میں بھی السی کا استعمال مفید پایا گیا ہے۔ **مضر اثرات:** السی غذائیت کا بہترین ذریعہ ہے۔ البتہ زیادہ گرم حالت میں السی کے تیل کا استعمال نقصان دہ ہے۔ گرم تیل، جگر کو شدید نقصان پہنچاتا ہے۔ السی کے گرم تیل سے اٹھتے ہوئے دھوئیں کے اثرات سے کینسر ہوسکتا ہے۔ السی کے تیل کا ضرورت سے زیادہ استعمال، ڈیپریشن، پیشاب کی بیماریوں اور پیٹ کے درد کا مؤجب ہوسکتا ہے۔ **استعمال کیلئے مفید مقدار کا تعین:** السی کے تیل کو رنگدار بوتل میں ریفریجریٹر میں رکھنا چاہیے کیونکہ اس کے کیمیائی اجزا آکسیجن اور روشنی سے مل کر ضرررساں اجزا میں تبدیل ہوسکتے ہیں۔ السی کو ایک سال تک خشک جگہوں پر ذخیرہ کیا جاسکتا ہے۔ جب کہ پسی ہوئی السی کو 3 ماہ تک ریفریجریٹر میں اور 6 ماہ تک فریزر میں رکھا جاسکتا ہے۔ بالغ مرد کو ایک دن میں 60 گرام سے زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے روزانہ 45 گرام کا استعمال بہترین نتائج فراہم کرتا ہے۔ مکمل یا کوٹے ہوئے السی کے بیج کو کسی بھی سیال شے میں ملا کر استعمال کریں۔ ایک چمچ السی اور 12-6 اونس مائع السی دن میں تین بار استعمال کریں۔ **السی کے پتے:** السی کے پتوں کا استعمال میڈیکل سائنس میں کسی بھی جگہ سودمند ثابت نہیں ہوا۔

(بقیہ: انگریز کا عجیب فیصلہ)

کہ میں نے تمہارے خلاف فیصلہ کرلیا ہے کہ تم 9 ماہ کیلئے اس تحصیل گور کٹھڑی میں صبح سے شام تک قید رہو گے اور رات اپنے گھر اپنے کمرے میں سوئے گا۔ سمجھے؟ اور تم نے صبح سے شام تک اس تحصیل گور کٹھڑی کے چکر لگانے ہونگے اب تک تو لڑکا سمجھا کہ یہ بھی معمولی سزا ہے لیکن کام کا کیا بنے گا؟؟ مگر انگریز نے اس کی سوچ کو پڑھ لیا تھا اور بولا ہم عدالت کی طرف سے تمہاری ماں کیلئے ایک روپیہ روز کا وظیفہ مقرر کردینگے تو فکرمند نہ ہو جاؤ۔ مگر تم نے اپنی پوری سزا نہیں سنی۔ صبح سے شام تک تحصیل میں رہو گے اور چکر لگاتار لگاتے رہو گے مگر صرف چکر نہیں گھڑے سمیت چکر لگانے ہیں۔ یعنی خالی گھڑا تمہارے پیٹ کے ساتھ باندھنا پڑیگا اور ہر چکر کے بعد ایک گلاس پانی گھڑے میں ڈالنا ہوگا اب اگر 20 چکر لگائے تو 20 گلاس گھڑے میں ڈالنے ہونگے اور دوسرے دن اسی پانی والے گھڑے کو پیٹ سے باندھنا ہوگا پھر وہی روٹین کے مطابق یہی چکر اور گھڑا اور پانی اور پیٹ پر باندھنا۔ 9 ماہ تک کرنا ہوگا کہ تجھ جیسے بدبخت نا ہنجار کو شاید یہ بات سمجھ میں آجائے کہ کس طرح تمہاری ماں نے نو ماہ تک اپنے پیٹ میں رکھے رکھا اور پھر نو ماہ کے بعد تجھ کو جنم دیا جبکہ تو سوائے رونے کے اور کچھ نہیں جانتا تھا۔ نہ مانگ سکتا تھا، نہ سردی، گرمی کا کہہ سکتا تھا اور نہ پیشاب پاخانے کا۔ وہ تمہاری ماں ہی تھی جو تمہارا سردی گرمی بھوک پیاس کا خیال رکھتی تھی۔ بدبخت ایک عمل کا بھی تیرے پاس بدلہ نہیں جب سخت سردیوں میں تو پیشاب کرکے بستر گیلا کردیتا اور تمہاری ماں خود گیلے بستر پر سوجاتی اور تمہیں سوکھے ہوئے بستر پر سلاتی۔ 10 دن کے بعد ہی اس کی ماں نے اس کی خلاصی کرائی اور ایک روپیہ وظیفہ بھی واپس کردیا۔ اپنے بچے کو آزاد دیکھ کر اس کی ماں کی خوشی قابل دید تھی۔ اس تمام قصہ میں ماں کا کردار قابل تعریف ہے۔ اس سب کچھ کے باوجود کہ اس ماں کو کس بیدردی سے پیٹا جاتا رہا مگر ماں بہرحال ماں ہی ہے اور ماں بڑی عظیم ہے۔ اس کا کوئی نعم البدل نہیں ہوسکتا۔ پھر اسی ماں کی سفارش پر ہی اس لڑکے کو پولیس میں بھرتی کیا گیا مگر وہ لڑکا بالکل بدل گیا تھا اور ہاتھ باندھے ماں کا غلام بنا رہتا تھا۔

(بقیہ: حلقہ کشف المحجوب)

سے آئے؟ بتایا کہ میں لاہور سے آیا ہوں۔ پوچھا کیا نام ہے؟ بتایا علی بن عثمان۔ پوچھا شیخ کون ہیں؟ بتایا شیخ ابوالفضل رحمۃ اللہ علیہ ایک اور بات بتاتا چلوں۔ حضرت علی ہجویری رحمۃ اللہ علیہ اپنے زمانے میں مشہور نہیں تھے اور یہ بھی نکتہ بتاتا جاؤں تاریخ نے ہر اس شخص کو مشہور کیا ہے جو اپنے دور میں زیادہ مشہور نہیں تھا جبکہ سلاطین اس وقت مشہور ہوتے تھے لیکن تاریخ نے ان کو بھلا دیا جو اللہ کا نام لینے والا ہے وہ ضروری نہیں کہ شہرت پائے لیکن اللہ بعداز وصال منوا کردیتے ہیں کہ میرا نام زندہ رہے گا اور نام لینے والا بھی زندہ رہے گا۔ اصل اللہ کی بارگاہ میں قبولیت ہے۔ وہ بزرگ شیخ علی بن عثمان ہجویری رحمۃ اللہ علیہ سے فرمانے لگے کہ بہت عرصے بعد کسی انسان سے ملاقات ہوئی ہے دنیا کے کتے میرے پاس ادنیا مانگنے آتے تھے میں ان کو دنیا کی ہڈی ڈال دیتا تھا۔ تم پہلے شخص ہو جو دل کی دنیا آباد کروانے آئے ہو۔ میرے پاس آتے رہا کرو تمہارا روحانیت کا حصہ میرے پاس پڑا ہے۔

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڑ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0314-3401441۔ **حاصل پور:** اسلام الدین خلجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڑ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلورکوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ **شورکوٹ کینٹ:** **حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے،** 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابومعاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگی کالونی، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسٰین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ ملک نوید نیوز ایجنسی 0333-6870706۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدرآباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** خواجہ نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبۂ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ سٹیشنری میلاد چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-7768638 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور:** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ **گوجر خان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔ **تونسہ شریف:** اسلامی کتب خانہ کالج روڈ 0345-2508728۔ **خضرو:** بلال خوشبو محل میزائل چوک 0314-2192166۔ **ایبٹ آباد:** آصف خلیل فریدی طیبہ بک سنٹر۔ **میانوالی:** نور سٹیمپ میکر 0333-9836818۔ **کوہاٹ:** عزیز نیوز ایجنسی 0922-511760۔ **مری:** حمید برادرز مال روڈ 051-3411116۔ **رائے ونڈ:** محمد سلیم پاکستان نیوز ایجنسی 35390737۔ **ساہیوال:** مختار احمد زمیندار نیوز ایجنسی۔